الهدى النبوى

فى

غذاء الرسول ﷺ اليومى فى ضوء الطب الحديث

تأليف
أ. د/ مصطفى محمد رمضان
أستاذ التاريخ الحديث بجامعة الأزهر

الطبعة الثانية

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَكُلُــوا وَاشْــرَبُوا وَلا تُسْرِفوا إنَه لا يُحِــبُ المســـــرفين﴾

[الأعراف – آية ٣١]

قال ابن عبد البر :
"من صريح الإيمان حب ما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحبه واتباع ما كان يفعله"

التداوي بالغذاء

اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء ، ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل عنه بالمركب، وكل داء قدر على علاجه بالأغذية لا داعي لعلاجه بالأدوية .

إهداء

إلى روح والدي ووالدتي وزوجتي(أم أحمد) رحمهم الله جميعاً وتقبلهم قبولاً حسناً وغفر لهم سيئاتهم وأدخلهم فسيح جناته مع النبيين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقاً إنه سميع الدعاء ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم .

المقدمة

الحمـــد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خير خلق الله أجمعــين سيدنا محمد عليه وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه أفضل الصلاة وأتم التسليم وبعد:

إذا نظرنا إلى الهَدْيِ النبوي في غذاء الرسول ﷺ اليومي في ضوء الطب الحديث نجد أن ما تعود الرسول ﷺ على أن يتناوله يومـــياً من طعام وشراب كان لحكمة طبية ظهرت فوائدها بالأدلة العلمـــية في زماننا هذا فأضافت بذلك أدلة جديدة على أن رسول الله ﷺ لا يــنطق عن الهوى وإنما هو وحي يوحى وبذلك نرى أن رســـول الله ﷺ كان مرشداً لأمته في مجال الغذاء السليم والطب كما أنه مرشد في مجال العبادات والطاعة لله سبحانه وتعالى ، فقد قـــال تعـــالى : ﴿ يأيها النبي إنا أرسلنك شاهدا ومبشرا ونذيرا . وداعـــيا إلى الله بإذنه وسراجا منيرا ﴾ [الأحزاب ٤٥، ٤٦] ، فقد أرسله الله تعالى معلما لنا في كل شئون الحياة .

وعلى الرغم من أنني لست متخصصاً في مجال الطب إلا أنه قد لفت نظري حديث كثير من الأطباء وعلماء التغذية في العصر

الحديث عن عادات الرسول ﷺ في مجال الطعام والشراب وإلقاء الضوء على كثير مما كان رسول الله ﷺ يتناوله من غذاء وأهميتها للإنسان في مجال الوقاية من الأمراض ، والإشارة إلى أن الطب النبوي في هذا المجال يقع في مجال الطب الوقائي أولاً ثم الطب العلاجي ثانياً ، وهو إذا عالج فإنما يعالج من المرض والعَرَض (أي الألم) معاً ، وهو بذلك يختلف عن الطب الحديث الذي يوجه اهتمامه غالباً إلى علاج العرض لا المرض .

وإنني إذ أتقدم إلى القراء بهذا العمل النافع لإرشادهم في مجال الهدي النبوي في الطعام والشراب ، فإني أرجو من الله مخلصاً أن يتقبل عملي هذا ويجعله في ميزان حسناتي يوم القيامة .

وقد أرجعت كثيراً من حقائق هذا البحث الصغير إلى مصادره الأصلية من الكتاب والسنة النبوية المطهرة وكتب التاريخ الإسلامي والطب الحديث ، متمنياً من المولى عز وجل أن يكون عملي هذا مقبولاً ومشكوراً إنه سميع الدعاء والله من وراء القصد يهدي ويعين .

أ.د مصطفي محمد رمضان

مقرر اللجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة

في التاريخ والحضارة بجامعة الأزهر

اعـــلم أيهـــا القـــارئ الكريم أن رسول الله عليه الصلاة والســـلام كـــان يأكل كثيراً من أنواع الطعام مثل : خبز الشعير والـــتمر والرطـــب ويأتدم بالخل ، وأكل القثاء والدباء (القرع العسلي) والسمن والأَقِطُ هو الجبنة (لبن محمض يجمد ويطبخ به) والحيس (ثريد يصنع من التمر والأَقِطُ والسمن) والزبد والثريد والـــلحم والقديـــد والشواء ولحم الدجاج ولحم الحبارى وأكل الخبيص (دقيق وعسل وسمن ينضج على النار) والهريسة (تصنع من الـــلحم والدقيق) وأكل البيض ، وعاف أكل الضب واجتنب ما تـــؤذي رائحته مثل الثوم والبصل وأباحه لأصحابه ، وأكل الجمار والعنـــب والبطـــيخ وكان يحب الحلواء والعسل ، وكان لا يحب الطعـــام الحار وكان يقول : أبردوا بالطعام الحار ، فإن الحار غير ذي بـــركة " وعن أبي هريرة قال : أتيَ رسول الله صلى الله عليه وسلم بقدر تفور فرفع يده منها وقال : إن الله لم يطعمنا ناراً.

وفي روايـــة أخرى أن النبي نهى عن الطعام الحار حتى يبرد (السيوطي ، الطب النبوي)

وكـــان الرسول عليه الصلاة والسلام لا يأكل من الصدقة ، فقـــد روى ابن سعد في طبقاته أن الرسول " إذا أُتِيَ بشيء قال : أصـــدقة أو هدية؟ فإن قالوا صدقة صرفها إلى أهل الصُفّة (جماعة مـــن المنقطعين للعبادة من الفقراء في مسجد الرسول) وإن قالوا هدية أمر بها فوضعت ، ثم دعا أهل الصفة إليها " وكان يقول : " إنا آلُ محمد لا نأكل الصدقة" .

وكـــان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يأكل من الهدية حـــتى يأمـــر صاحبها أن يأكل منها وذلك بعد حادث شاة خيبر المسمومة .

ففـــي حديث عن عمار بن ياسر رضي الله عنه قال : كان رســـول الله صـــلى الله علـــيه وسلم لا يأكل من هدية حتى يأمر صاحبها أن يأكل منها ، للشاة التي أهديت بخيبر .

وأهـــدى أعـــرابي لرسول الله صلى الله عليه وسلم أرنباً ، وقدمـــه إلـــيه لـــيأكل منه : فقال الرسول صلى الله عليه وسلم للأعرابي : كُل ، فأكل الأعرابي أولاً .

وكـــان مـــن عادتـــه في جلوسه للطعام أن يقعد على رجله اليسرى وينصب اليمنى ويجلس جلسة التواضع غير متكئ ، وكان

يقـــول :"**آكـــل كما يأكل العبد ، وأجلس كما يجلس العبد**" (رواه ابـــن سعد في الطبقات) ، وكان صلى الله عليه وسلم يأكل بثلاث أصابع بالإبهام والتي تليها والوسطى .

وكـــان صـــلى الله عليه وسلم يقول :"**عرض عليَّ ربي لـــيجعل لي بطحاء مكة ذهباً ، فقلت لا يا ربي ، ولكني أشبع يوماً وأجوع يوماً (قالها ثلاثاً) فإذا جعت تضرعت إلـــيك وذكـــرتك وإذا شبعت حمدتك وشكرتك** (طبقات ابن سعد).

ويـــبدأ باســـم الله ، ويأكل بيمينه ، وما عاب الرسول ﷺ طعاماً قط إن اشتهاه أكله وإلاّ تركه ، وكان لا يأكل إلا إذا جاع ويمسك عن الطعام قبل الشبع وكان يقول : "**نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع** " وإذا انتهى قال : "**الحمد لله الـــذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين** " وإذا أكل عند قوم كان يقول عند فراغه : " **أكل طعامكم الأبرار وصلّت عليكم الملائكة** "

لكنه عليه الصلاة والسلام كانت له أكلات تعودها وواظب عـــلى تناولها باستمرار يوميا لحكمة طبية هداه الله تعالى إليها وإلى فوائدها الصحية التي تعود عليه بالصحة والقوة .

وكـــلها تدخـــل في مجـــال الطب الوقائي ، وليس الطب العلاجـــي أي الذي يعالج المرض عندما يترل بالإنسان ، وكما قال ابـــن القيم في كتابه الطب النبوي : "متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعـــدل عـــنه إلى الدواء" وقال :"وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية ، لم يحاول دفعه بالأدوية" .

وقال أيضا :"لا ينبغي للطبيب أن يولع بسقي الأدوية"

وقال :"إذا زادت كمية الدواء تشبث بالصحة وعبث بها "

ونلاحـــظ في غـــذاء الرســـول صلى الله عليه وسلم غلبة الأغذية النباتية على الحيوانية ، وقد ثبت مؤخراً في عصرنا الحاضر أن الأغذية النباتية أقل ضرراً على الجسم من الأغذية الحيوانية وتمنع تكويـــن الكوليســـترول وتقي من الأمراض ، وهذا ثبت في الطب الحديث .

ثم إن هـــذا الغذاء اليومي الذي سنسلط عليه الضوء أغلبه مفرداً وليس مركباً ، والأمة التي غالب أغذيتها المفردات أمراضها قلـــيلة جداً وطبها بالمفردات كما يقول ابن القيم في كتاب الطب النـــبوي ، ويقول أيضاً :"وأهل المدن الذين غلبت عليهم الأغذية المركبة يحتاجون إلى الأدوية المركبة ، وسبب ذلك أن أمراضهم في

الغالب مركبة ، وأمراض أهل البوادي والصحاري مفردة ، فيكفي في مداواها الأدوية المفردة" .

وهذا الهدي النبوي من الوحي الذي يوحيه الله إلى رسوله ﷺ بمـا يـنفعه ويضره ، ونسبة ما عند الأطباء من الطب إلى هذا الوحي كنسبة ما عندهم من العلوم إلى ما جاءت به الأنبياء بل فيها مـن الأدوية التي تشفي من الأمراض ما لم يهتد إليها عقول أكابر الأطباء ، ولم تصل علومهم وتجاربهم إلا في العصر الحديث .

وعلى الجملة كما يقول السيوطي في الطب النبوي : " وقد كان علـيه الصلاة و السلام يرعى في حفظ صحته أمورا فاضلة جدا ، منها : شرب العسل بالماء على الريق ، ومنها تقليل الغذاء ، وتجنب التخم ، ومنها شرب بعض المنقوعات يلطف بها غذاؤه كنقيع التمر أو الزبيب أو الشعير "

" وكـان علـيه الصلاة والسلام يغذي روح الدماغ بالمسك ، وروح الكبد والقلب بماء الشعير ويقلل الغذاء الأرضي الجثماني ، وينفذه بالنقيع ، فما أتقن هذا التدبير وما أفضله ! "

وفـيما يـلي نتناول بالتفصيل تلك الأكلات التي تعودها رسول الله صلي الله عليه وسلم وواظب عليها :

صلاة الفجر والسواك :

كـــان الرسول عليه الصلاة والسلام يستيقظ مبكراً لصلاة الفجــر وهـــذا الاستيقاظ المبكر يعيد الدورة الدموية والتنفس إلى نشـــاطهما قبل النوم لأنه يكتسب من هواء الفجر النقي الغني بغاز الأوزون،هذا الغاز الناتج عن تكاثف ثلاث ذرات من الأكسجين ، ويعتـــبر مـــن المطهرات إذ يعقم الجو وما لامسه ، ومن المعلوم أن إحـــدى طرق تعقيم المياه في مصافيها هو غاز الأوزون ، وأكثر ما يكـــون الجـــو الأرضي غنياً بهذا الغاز هو وقت الفجر ثم يقل حتى يغيـــب لـــدى طلوع الشمس ، وللأوزون أيضاً تأثير مفيد للجهاز العصـــبي والمشـــاعر النفسية العميقة والنشاط العضلي والفكري ، أضف إلى ذلك الأثر النفسي الطيب الذي يحظى به المتوجه إلى الله تعالى في دعائه وصلاته .

ولقـــد أثنى الله على صلاة الفجر والمصلين بأن صلاتهم وما يـــتلونه من قرآن فيها تشهده الملائكة ، قال عز وجل : ﴿وقرآن **الفجـــر إن قرآن الفجر كان مشهوداً﴾ [الاسراء ٧٨]** أي تشهده الملائكة .

ويسن للمسلم أن يستاك عند ابتداء وضوئه وبذلك يزول الأذى عــنه وتطيــب نكهة فمه وتقوى اللثة ، قال عليه الصلاة والسلام : "**لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كــل صــلاة** "وذكرت عائشة أم المؤمنين أنها قالت : كنا نضع لرســول الله صــلى الله عليه وسلم من الليل ثلاث أواني مخمرة (مغطاة) إناء لطهوره، وإناء لسواكه ، وإناء لشربه .

ويكفي في تحصيل السنة أن يستاك المسلم بإصبعه أو بأي شئ نافع في تدليك اللثة ، واستعمال السواك المعروف بعود الأراك أفضل أو بفرشــة بقليل من الصابون أو بمعجون من المعاجين المنتشرة في هذه الأيام .

وإن إهمــال نظافة الأسنان يكون سبباً في تكاثر الجراثيم العابرة إليها عن طريق الهواء والغذاء فيسئ إلى رائحة الفم ويضر بصــحة اللثة والأسنان وقد يؤدي إلى التهاب اللوزات والبلعوم ، وعود الأراك يجمع بين تنظيف الأسنان وتطييب رائحة الفم حيث قــال الرســول عليه الصلاة والسلام : "**السواك مطهرة للفم مرضــاة للــرب** " وزاد في حديــث آخر " **يجلو البصر ، ويذهــب الحفر ، ويشد اللثة ، ويذهب البلغم ، ويطيب الفم ، ويصح المعدة** "

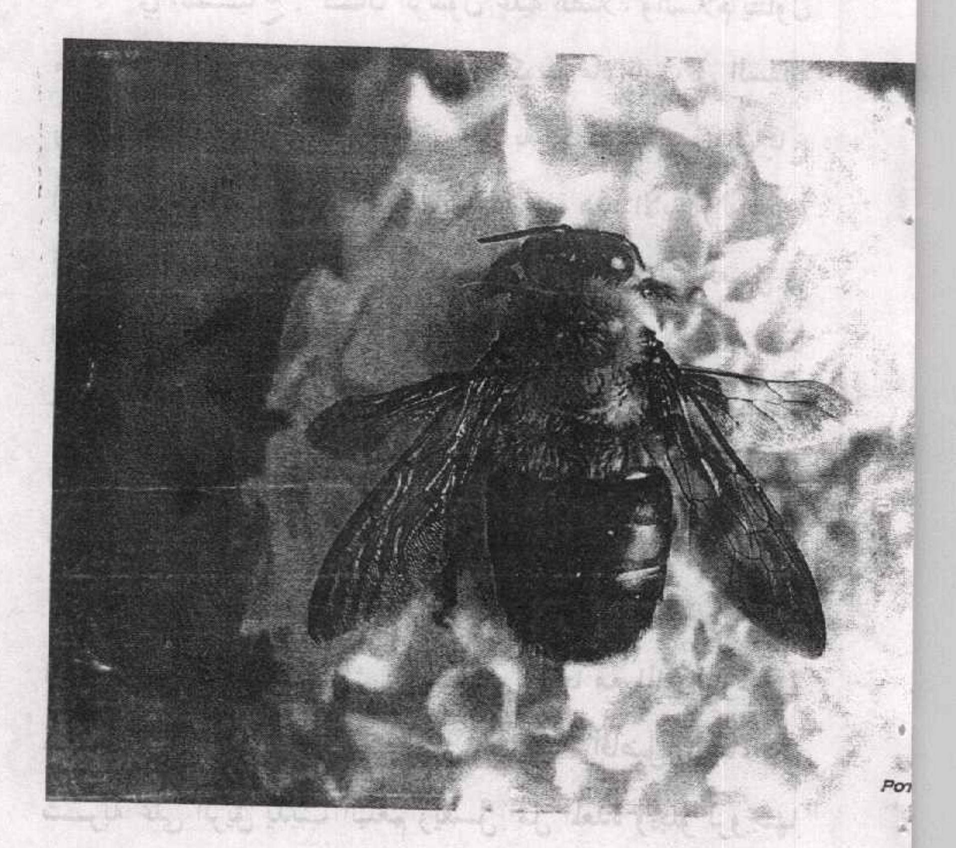
وقـــال أيضـــا: "**السـواك يزيد الرجل فصاحة**" (أنظر: السيوطي ، الطب النبوي)

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك أي يدلكه كما روي عنه حذيفة بن اليمان رضي الله عنه .

ولقـــد نشـــر مديـــر معهد الميكروبات والأوبئة في جامعة روستوك بألمانيا بحثاً أثبت فيه أن السواك الذي استعمله المسلمون في عصر نبيهم من أرقى وسائل التنظيف للأسنان لاحتواء السواك عـــلى مـــادة فعالـــة مضعفة للميكروبات تشابه في مفعولها فعل البنسلين.

هـــذا وفي التـــبكير بركة فهو يوسع الرزق ويجلب الصحة ولهذا حث عليه الرسول عليه الصلاة والسلام في قوله :

"اللهم بارك لأمتي في بكورها " (ذكره ابن ماجه في سننه) .



عسل النحل

شراب العسل :

في الصـــباح : كـــان الرسول عليه الصلاة والسلام يتناول ملعقـــة كـــبيرة من عسل (النحل) في كوب ماء بايت في السقاية وحكمـــة الماء البايت أن الرواسب التي به تكون قد رست في قاع السقاية أو الإناء ، ويحل محل السقاية أو القربة هذه الأيام (الكُلمن) أي مـــبرد الماء المستعمل في المنازل هذه الأيام ،ثم يذاب العسل في الماء إذابة جيدة بتحريك الملعقة في اتجاه الطواف حول الكعبة طبقا لحركة الأجرام في الكون وضد اتجاه عقارب الساعة ، قبل تناوله ، وكان الرسول يقسم شرابه إلى ثلاثة أجزاء يتنفس بينها مبعداً الإناء عن فمه وعن نفسه وقاية له من التلوث ، وأن يمص الماء مصاً .

ويذكر السيوطي في كتابه الطب النبوي : أن الرسول عليه الصـــلاة والسلام " كان يشرب العسل ممزوجاً مع الماء البارد وفي هذا من حفظ الصحة ما لا يهتدي إلى معرفته إلا أفاضل الأطباء فإن شـــربه على الريق يذيب البلغم ويغسل خمل المعدة ويجلو لزوجتها ويدفـــع عنها الفضلات ويسخنها باعتدال ويفتح سددها ، ويفعل مـــثل ذلـــك بالكبد والكلى والمثانة وهو أنفع للمعدة من كل حلو دخلها " .

ويقـــول : " وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يشرب كل يـــوم قدح عسل ممزوجا بالماء على الريق ، فهذه حكمة عجيبة في حفظ الصحة لا يعقلها إلا العالمون .(السيوطي ، الطب النبوي)

روى ابـــن سعد في طبقاته عن أنس قال : كان رسول الله صـــلى الله عليه وسلم يتنفس في الشراب ثلاثاً ويقول :"**هو أهنأ وأمـــرؤ وأبرأ**" وذلك لأنه أهنأ وأمرؤ ، فلا غصص ولا شرق وأبرأ لداء العطش ، أي يعطي الشعور بالري أكثر، فعن أبي هريرة رضـــي الله عـــنه " أن النبي كان يشرب في ثلاثة أنفاس ، إذا أدنى الإنـــاء إلى فـــيه يسمي الله فإذا أخره حمد الله ، يفعل ذلك ثلاثاً (فتح الباري) .

وهذا الكوب من الماء الممزوج بالعسل يعتبر إفطاراً للإنسان وميزته أنه ينبه الحركة الدودية للأمعاء ويفيدها وأنه يمتص تماماً ولا يجرى عليها هضم ، والعسل كمادة غذائية كاملة من حيث احتوائه على السكريات الأحادية التي تمتص مباشرة ولا يُجرى عليه هضم وتُمـــتص كمـــا هي لأن السكر الموجود في العسل غير معقد وهو وقـــود للعضـــلات ،بالإضـــافة إلى ما به من هرمونات وفيتامينات

وأمـــلاح معدنية ومركبات لم تكتشف للآن ، وبذلك تكون المعدة وكل العضلات قد بدأت تعمل .

والعســـل فيه شفاء من كل داء كما ورد في القرآن الكريم ، حيـــث قـــال تعالى في كتابه الكريم عن عسل النحل﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطونِها شَرابٌ مُخْتَلِف أَلوانه فِيه شِفَاء للنَاس﴾ [النحل ٦٩] ، والعســـل مما يكرم الله به المؤمنين يوم القيامة في الجنة التي وعد الله بها المتقين في قوله تعالى:﴿ وأَنْهَار مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى﴾ [محمـــد ١٥] وفي الحديـــث الشـــريف للرسول عليه الصلاة والسلام قال : "**عليكم بشراب العسل**" ، والحكمة في وجود الماء مع العسل أنه يسهل امتصاصه.

ويذكر الدكتور عبد الباسط محمد سيد ، الأستاذ بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة أن ملعقة العسل المذابة في كوب من الماء تعادل في قيمتها كوباً من العسل لأنه ثبت علمياً أن ملعقة العسل إذا أخذت في كوب من الماء فإن كل جزيئات الماء تُرتب حسب جزيئات العسل فكأن الإنسان يشرب كوباً من العسل وهي مهمة لوقود العضلات أي تشتغل كل العضلات بعد ذلك بنشاط لأنها

أخذت ما يسميه علماء الطب مادة: (ATP) أي أدينوزين ثلاثي الفوسفات أي عملة الطاقة في جسم الإنسان ، وهذه هي الحكمة في حديــث الرســول عليه الصلاة والسلام عندما قال : "**عليكم بشراب العسل**"

وقد ثبت طبيا أنه عند استعمال العسل كدواء يستحسن اســتعماله كمحلول في الماء ، لأنه بهذه الصورة يسهل امتصاص مكوناتــه ووصولها إلى مجرى الدم حيث تتصل إلى أنسجة الجسم وخلاياه .

وقد دلت التجارب على أن أحسن جرعة يومية للشخص الــبالغ تتراوح مابين ١٠٠جم و ٢٠٠جم على الأكثر ويجب أخذها بالطريقة الآتية

من ٣٠ــ ٦٠جم في الصباح .

ومن ٤٠ــ ٨٠جم في الظهيرة .

ومن ٣٠ــ ٦٠جم في المساء .

ويجــب أن يؤخــذ العسل إما قبل الأكل بساعة ونصف أو ســاعتين أو بعــده بثلاث ساعات .(د٠على فريد محمد علي . عسل النحل والطب الحديث) .

صدق الله وكذب بطن أخيك :

وقد جاءت الإشارة في القرآن الكريم إلى كون العسل فيه شفاء للناس ، وأجمع الأطباء على الفوائد الكثيرة للعسل وأجريت في ذلك الكثير من التجارب والبحوث ، وليس هذا مجال ذكرها والتفصيل فيها ، ولكن المقصود بيان ما ورد في السنة من استعمال العسل في علاج الإسهال وآلام البطن ، فقد روى البخاري عن أبي سعيد الخدري أن رجلاً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : "**أخي يشتكي بطنه ، فقال : إسقه عسلاً ، ثم أتى الثانية فقال: إسقه عسلاً، ثم أتاه الثالثة فقال إسقه عسلاً ، ثم أتاه فقال قد فعلت ، فقال : صدق الله وكذب بطن أخيك إسقه عسلاً فسقاه فبرأ**".

وفي رواية مسلم أن الرجل قال إن أخي استطلق بطنه فقال: اسقه عسلاً فسقاه فقال ، إني سقيته فلم يزده إلا استطلاقاً والإستطلاق هو ما يعرف اليوم باسم الإسهال ، فقد ثبت من خلال التجارب التي أجراها مجموعة من الباحثين أن العسل له أثره الفعال في إنقاص مدة الإسهال لدي المرضي المصابين بالتهاب المعدة والأمعاء ، وذلك يرجع إلى خواص العسل المضادة للجراثيم.

وقــام الطبيــب (ساكيت) المتخصص في الجراثيم بإجراء اختبار لمعرفة أثر العسل في القضاء على الجراثيم ، فزرع مجموعة مــن الجراثيم لمختلف الأمراض في العسل فوجد أن جميع الجراثيم قد ماتت وقضي عليها ، ومنها جراثيم الحمى النمشية (التيفوس) وذلــك بعد ٤٨ ساعة ، وجراثيم الحمى التيفية بعد ٢٤ ساعة ، وجراثيم الزحار العصري قضى عليها تماماً بعد عشر ساعات.

كمــا أظهــرت التجارب أيضاً أن العسل يمكن استعماله كبديل عن الجلوكوز الذي يعطي عادة للمصابين بالإسهال ، وأن ســكر الفركتوز الموجود في العسل يشجع على امتصاص الماء من الأمعاء بدون أن يزيد من امتصاص الصوديوم .

وبما أن الإسهال قد يكون بسبب تخمة أو عفونة خفيفة في الأمعاء وبما أن وجع البطن قد يكون بأحد المرضين السابقين وقد يكون سببه إلتهاب المعدة أو القرحة وقد يكون بأسباب أخرى ، فــإن العسل في هذه الحالة وصف ناجح لمعالجة المصاب بوجع في بطنه .

وفي رواية لمسلم : "أن رجلاً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقـــال إن أخـــي عَرِبَ بطنه ، فقال : اسقه عسلاً ، قال القاضي عياض في معنى عَرِب بطنه : يعني فسد هضمه واعتلت معدته .

علاج القرحة الهضمية والتهابات المعدة:

يفيد العسل عند المصابين بالقرحة الهضمية والتهابات المعدة حيث يؤدي العسل بتماسه مع الغشاء المخاطي المعدي المتقرح إلى التئامه وتعطى لذلك محاليل العسل بمقدار من ١٠٠-١٥٠ جرام يومـــياً تعطى على ثلاث وجبات بشكل محاليل دافئة مائية أو مع الحليب وهو الأفضل توزع كما يلي :

(٣٠-٤٥ جرام) صباحاً قبل الفطور .

(٤٠-٦٠ جرام) قبل الغداء كذلك .

(٣٠-٤٥ جرام) بعد العشاء بساعتين أو ثلاثة قبل النوم .

عسل النحل وأمراض الجهاز الهضمي:

وقـــد تم اختـــيار خمسة وأربعين مريضاً من المصابين بعسر الهضـــم سواء ممن ثبت لديهم قديماً قرحة بالإثنى عشر أو لم يثبت ذلـــك ولقد نصح المريض بأن يشرب ثلاثين سنتيمتراً مكعباً من

عسل النحل الذي يتوافر لديه دون تحديد صنف بعينه وذلك قبل تناول الطعام ثلاث مرات يومياً .

ولكـــي تـــتم المقارنة العلمية بصورة سليمة فلقد تم اختيار عشرين مريضاً آخرين ممن تتماثل صفاقم مع المجموعة الأولى عدا أنهـــم لا يـــتعاطون عســـل النحل ، وذلك لكي تتم المقارنة بين المجموعتين لاستنباط الآثار المفيدة لعسل النحل في المجموعة الأولى غير أن العشرين المرضى قد أعطوا أقراصاً من مادة خاملة لا تضر ولا تـــنفع "لإيهامهم بالعلاج" ولكن نظراً لعدم استجابة العشرين المرضى لهذه الأقراص الدمى — ونظراً لاستمرار شكواهم المرضية وخوفـــاً مـــن حدوث مضاعفات مرضية قد تلحق بهم الضرر — ولدوافـــع إنسانية ومهنية فإننا اكتفينا بوضع هؤلاء العشرين تحت الـــتجربة لمـــدة ثلاثة أشهر كما هو الحال في المجموعة الأولى قيد التجربة وبعد تلك الفترة عولجوا بالوسائل التقليدية .

اقتصـــرت النتائج هنا على المجموعة الأولى المكونة من ٤٥ مريضـــاً ومريضة "٢٦من الذكور و ١٩ من الإناث" ممن تتراوح أعمـــارهم بين العشرين والخمسين ربيعاً غير أن معظمهم يقع في العقدين الثالث والرابع ، ونلاحظ أن أهم الأعراض المرضية التي

يشـــكون مـــنها وقت بدء علاجهم كانت النزيف المعدي في ١٢ مريضاً فقط ، ولكن الأغلبية المطلقة كانت علتهم أعراضاً مختلفة لعسر الهضم "أوجاع بطنية — إحساس بالحموضة — غثيان — قيء " كما ظهر أن نصف المرضى يعانون من فقر دم حيث تقل نسبة خضـــاب الـــدم عـــن ٥٠٪ — وكذلك — الدم المخفي بالبراز ارتفعـــت نسبته إلى ٨٢٪ وثبت أن ٧٥٪ من هؤلاء المرضى مصـــابون بقـــرحة أو التهاب في الاثنى عشر أو التهاب في جدار المعدة .

وأخيراً نشاهد تحسن الحالة المرضية نتيجة لاستعمال عسل الـــنحل ، إننا نلاحظ أن ثلثي المرضى تماثلوا للشفاء التام حالتهم بشـــكل ملحوظ ، ولقد حدث التئام لقرحة الإثنى عشر في خمسة مرضـــى ، كما تأكد ذلك بالكشف الشعاعي والمنظاري ، كذلك نـــرى أن نســـبة خضاب الدم قد تحسنت بدرجة كبيرة وأن الدم المخفي في البراز قد اختفى من جميع المرضى إلا أربعة فقط .

إن المعلومات التي زودتنا بها هذه الدراسة التجريبية أعطتنا الدلـــيل القـــوي عـــلى أن عسل النحل له مكان بارز في علاج الحـــالات المرضية في الجهاز الهضمي ، ولقد جربنا كذلك عسل

الـــنحل في صورة حقن شرجية للمرضى المصابين بتقرح الأمعاء الغليظة وثبتت فائدته في التئام هذه القروح واستجابة المرضى لهذا العلاج .

ومـــن الملاحـــظ أن عسل النحل تظهر فائدته بوضوح في الحالات المرضية العضوية "التهابات وقروح الجهاز الهضمي" على حـــين أن فائدتـــه محدودة أو منعدمة في الحالات التي يلعب فيها العـــامل النفســـي دوراً رئيساً في تقلص أسفل المريء أو إحدى إلتهابات المعدة أو في حالات انقباض عضلات الأمعاء .

في دراســـة أخرى عن أثر العسل على إفرازات المعدة من أحمـــاض وخمائـــر تـــبين أن العســـل يهـــبط بإفـــراز حـــامض "الهـــيدروكلوريك" إلى معدل طبيعي ، وبذلك يساعد على التئام قرحة المعدة والإثنى عشر .

إن العســـل من الأغذية المفيدة في يد الطبيب لكي يعالج بها الكـــثير من أمراض الجهاز الهضمي ، وحيث إنه يفضل أي نوع آخـــر مـــن العلاج وذلك لكونه طعاماً طبيعياً به نسبة عالية من الدكستروز وليست له الأضرار الجانبية للعقاقير .

(الدكتور سالم نجم ونشرت تحت إشراف المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية . [نقلاً عن جريدة صوت الأزهر] .

العسل لعلاج أمراض الكبد :

بـــدأ الأطباء في السنوات الأخيرة يستعملون العسل على نطاق واسع لعلاج أمراض الكبد والطرق الصفراوية ، لأن العسل غني بالجلوكوز وهي مادة مغذية لخلايا النسيج ، كما أنها تزيد من احتـــياطي الجلـــيكوجين ، والجلـــيكوجين يزيد من تصفية الكبد لسموم الجراثيم ، ويؤهل لرفع طاقة العضوية بشكل عام للدفاع ضد الجراثيم .

والعســـل يحتوي على أملاح معدنية قليلة وأحماض عضوية وفيتاميـــنات وهرمونات وخمائر ومضادات حيوية وغير ذلك من المواد الهامة والتي تلعب دورا أساسيا ليس فقط في وظائف الكبد وإنما في الوظائف الحيوية للأعضاء كلها .

والعســـل الطبيعي الخالي من الغش يعوض جزئيا عن نقص فيتامين (ك) .

العسل دواء ملين :

الأطــباء في العصـــر الحديث يصفون العسل كدواء ملين لمعالجـــة الإمساك وخاصة إمساك الأطفال ويعطى إما بطريق الفم من ٥٠-٦٠ جرام للأطفال محلول في الماء أو الحليب ومن ١٠٠ -١٥٠ جرام للكهول .

يتبين لنا مما سبق أن العسل ملين أو (مسهل لطيف) ، وما ورد في الحديـــث أن رســـول الله صـــلى الله عليه وسلم أمر أخا المســـتطلق بطنه (المصاب بالإسهال) أن يسقيه عسلاً ، فهنا يرد اعـــتراض هل يرى الطب الحديث إعطاء المسهل لمن هو مصاب بالإسهال ؟ ، أم أن حصول الشفاء بوصفته صلى الله عليه وسلم تلك كان من باب المعالجة الروحية أو المعجزة النبوية .

وأيضـــاً إذا وافق الطب على إعطاء المسهل في بعض أنواع الإســـهال فهل لاختيار النبي صلى الله عليه وسلم للعسل من بين الملينات والمسهلات ميزة في فن المداواة ؟

الجـــواب : نعـــم ، يعطى مسهل في بعض أنواع الإسهال وتسمى خطة المداواة حينئذ تسمى المداواة المثلية .

العسل في معالجة التخمة :

التخمة عبارة عن التهاب حاد في المعدة ينتج عنه توقف الهضم المعوي ، أما أعراضها فضيق في المعدة ودوار وميل للقيء يرتاح به المريض أو إسهال .

وأسباب التخمة كثيرة ، أهمها : إصابة المريض الذي ملأ معدته بالغذاء بانفعال شديد أو تعب زائد أو التعرض للبرد أو كان الطعام متنوعاً كثير الدهون .

وتكون معالجة التخمة على الراحة في الفراش مع وضع كمادات حارة رطبة ناحية المعدة ، فإذا تأخر ظهور القيء نعمد إلى تقييئه بإعطاء نصف كاس من الماء المالح الفاتر أو بدغدغة اللهاة .

وكذلك نرى أنه في التخمة نعطي مليناً ويمكن تكراره يومياً إذا استمرت أعراض التخمة ، والعسل كملين يمتاز بآثار مطهرة للأمعاء كما أنه غذاء جيد للكبد ، ولذا اختار رسول الله صلى الله عليه وسلم العسل من بين الملينات الأخرى في مداواة مستطلق البطن على اعتبار أن سبب إسهاله تخمة ، فأمر النبي صلى الله

علـــيه وســـلم بشرب العسل لدفع الفضلات المتجمعة في نواحي المعدة والأمعاء .

وجّـــرِّب عسل النحل أيضاً فأعطي على هيئة حقن شرجية للمرضـــى المصابين بتقرحات في الأمعاء الغليظة فثبتت فائدته في التـــئام هذه القروح، وفي دراسة حديثة حول أثر العسل على ما تفـــرزه المعـــدة مـــن أحماض تبين أن العسل يقلل إفراز حامض (الهـــيدروكلوريك) إلى المعدل الطبيعي وبذلك يساعد على التئام قرحة المعدة والاثني عشر .

وعلى الرغم من احتواء العسل على نسبة غالية من السكر إلا أن الدراســـات أظهرت الفرق الكبير بين السكر العادي وبين العسل في مجال التغذية ،ففي السكر إرخاء للمعدة وليس ذلك في العســـل ،والســـكر المصـــنع من العسل لا يسبب تخمراً أو نمواً للجراثيم ، ولذلك فإن الأطفال المعالجين بالعسل يكون احتياجهم إلى المضادات الحيوية أقل من أولئك الذين لم يستخدموه .

فتبين بذلك أن العسل من أفضل الأدوية لعلاج آلام البطن وحالات الإسهال الشديدة ، فهو سهل الهضم سريع الامتصاص ، وهـــو يدخـــل في أغذية الشيوخ ، ولذلك أرشد -صلى الله عليه

وسـلم - ذلك الرجل أن يسقي أخاه العسل ويستمر في إعطائه المـزيد من الجرعات حتى يبرأ بإذن الله ، فظهر بذلك وجه جديد مـن وجـوه إعجـاز السـنة النبوية لم يعرف إلا في هذا الزمان فصـلوات الله وسلامه على أشرف المرسلين وخاتم النبيين وحجة الله على العالمين .

العسل والرمال البولية :

يفيد العسل الممزوج بزيت الزيتون وعصير الليمون بنسب متسـاوية لتفتيـت الحصـوة وطرح الرمال من المجاري البولية ، ويؤخذ من المزيج مقدار ملعقة كبيرة ثلاث مرات يومياً .

فوائد العسل في الأمراض الجلدية :

وجد على أوراق البردي كتابات كتبت منذ ٢٥٠٠ سنة أن المصـريين القدمـاء كانوا يعالجون القروح المتقيحة بتضميدها بصـوف مغمـوس بمزيج من العسل والبخور لمدة أربعة أيام وفي كـتاب القـانون لابن سينا أن العسل ذو فائدة كبرى في معالجة تقرحات الجلد المتعفنة والعميقة .

والصـحابي الجليل عبد الله بن عمر رضي الله عنه دون أن يعـرف مـا كتـب على أوراق البردي وما قاله ابن سينا وقبل

الأبحاث الجديدة عن العسل بألف وأربعمائة سنة تقريباً أقدم على معالجـــة أمراضـــه الجلدية من تقرحات ودمامل وغيرها بالعسل ، وكـــان يقرن أخذ العسل بتلاوة آية العسل وهذا دليل على قوة تقواه وصدق توكله وعلى ميله القلبي وإلهام الله له بفوائد العسل الطبية .

فعـــن نـــافع أن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما كان لا يشكو قرحة ولا شيئاً إلا جعل عليه عسلاً حتى الدمل إذا كان به طلاه عسلاً ، فقلنا له تداوي الدمل بالعسل ؟! فقال : أليس يقول الله : ﴿ **فيه شفاء للناس** ﴾ [آيه ٦٩ سورة النحل] .

وقد لخص ابن حجر العسقلاني منافع عسل النحل فقال في فتح الباري :

"يجلـــو الأوساخ التي في العروق والأمعاء ويدفع الفضلات ويغسل خمول المعدة ويسخنها تسخيناً معتدلاً ويفتح أفواه العروق ويشـــد المعـــدة والكـــبد والكلى والمثانة والمنافذ ، وينقي الكبد والصدر ، ويدر البول والطمث ، وينفع السعال الكائن من البلغم ، ثم هو غذاء من الأغذية ودواء من الأدوية وشراب من الأشربة وحلوى من الحلاوات " انتهى كلام ابن حجر .

وقـــد جربته أنا شخصياً في علاج الحروق فكان يسرع في شـــفائها ويحـــافظ على الجلد المحروق أكثر من غيره من الأدوية الحديثة وذلك بدهان الجلد المحروق بالعسل عدة مرات ، وكذلك جربته في علاج البواسير بدهانها به عدة مرات فشفيت .

الحافظ الأمين :

والعســـل حافظ لكل ما يوضع فيه أو يدهن به ، ولذلك يسمى الحافظ الأمين .ويحفظ صحة كبار السن إذا دخل في غالبية أغذيتهم بدلا من السكر ، وهو في أكثر الأحوال والأمراض أنفع من السكر لأنه يفتح ويجلو ويدر ويحلل وهذه الأفعال في السكر ضـــعيفة ، وفي السكر إرخاء للمعدة وليس ذلك في العسل كما يقول السيوطي .

ويقـــول أيضا : "وقوله (عليه الصلاة والسلام) عليكم بالشـــفاءين العســـل والقـــرآن ، جمع في هذا القول بين الطب البشري، والطب الإلهي ، وبين الفاعل الطبيعي والفاعل الروحاني، وبـــين طـــب الأجساد ، وطب الأنفس ، وبين السبب الأرضي، والسبب السمائي" .

بنـها العسل :

عــندما أوفد رسول الله ﷺ رسله إلى الملوك يدعوهم إلى الإسلام ، وكان من بينهم (المقوقس) عظيم مصر الذي أرسل إليه الرسول ﷺ رسالة يحملها الصحابي الجليل (حاطب بن أبي بلتعة)، فأخذ المقوقس يسأل حاطب بن أبي بلتعة حامل رسالة الرسول عن طــباع الرســول وعاداته وعن أحب الطعام إليه ، فلما علم أن الرسول ﷺ يحب العسل أرسل إليه عسلاً من مدينة بنها العسل ، فقال الرسول ﷺ عندما وصلته هدية العسل من بنها :

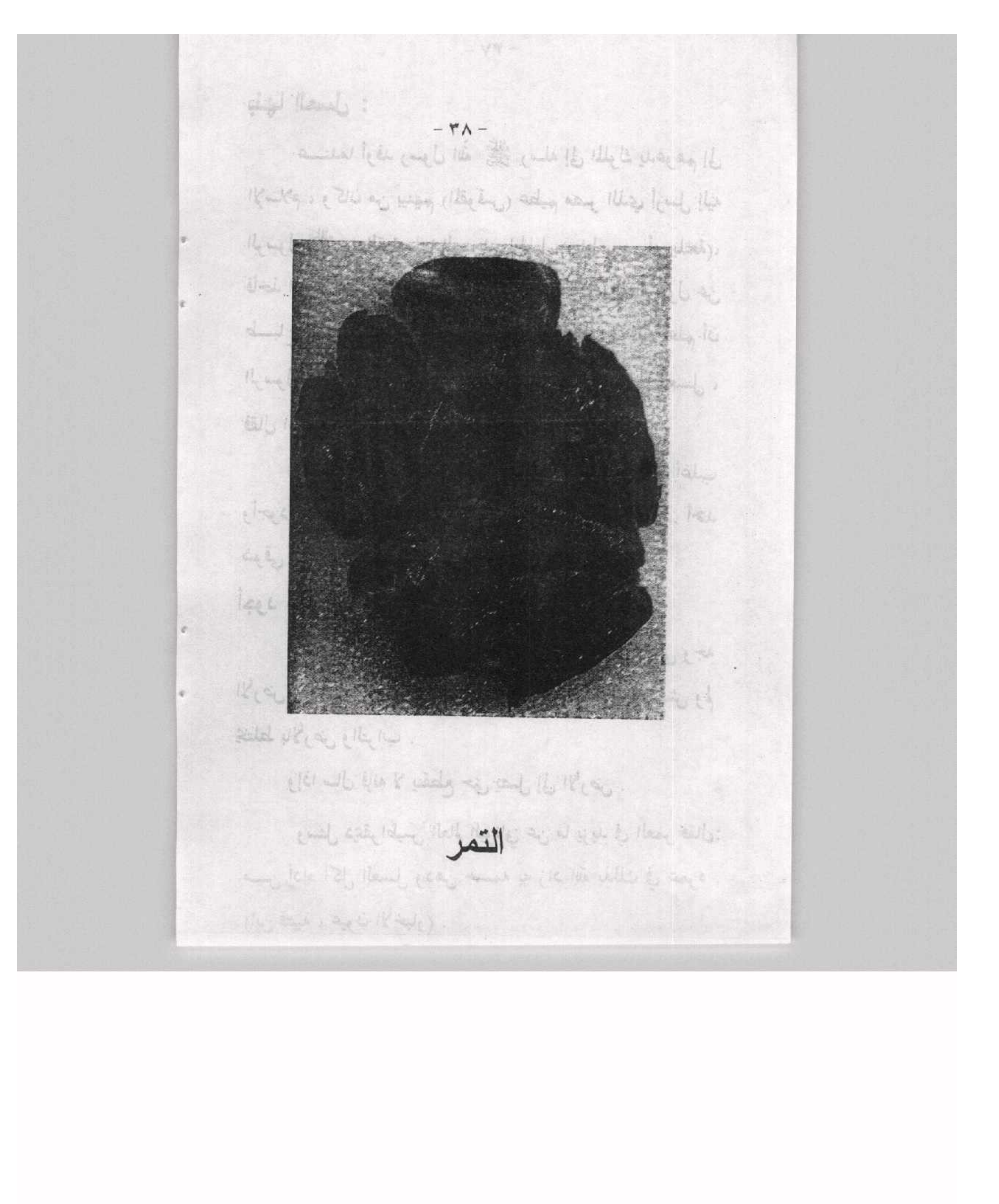
"بــارك الله فــي بنـها العسل" ولذلك نرى أن أغلب وأجود العسل في مصر يأتي من بنها في الوقت الحاضر .(د. أحمد شوقي الفنجري الطب الوقائي في الإسلام) .

أجود العسل :

أجود العسل الذهبي ، الذي إذا قطرت منه قطره على وجه الأرض (أو الــزجاج) اســتدار كما يستدير الزئبق ولم ينفش ولم يختلط بالأرض والتراب .

وإذا سال فإنه لا ينقطع حتى يصل إلى الأرض .

وسئل ديمقراطيس العالم اليوناني عن ما يزيد في العمر فقال: مــن أدام أكل العسل ودهن جسمه به زاد الله بذلك في عمره . (ابن قتيبة ، عيون الأخبار) .



التمر

سر السبع تمرات عجوة :

في الضحى: كان الرسول عليه الصلاة والسلام يتناول بعد صلاة الضحى سبع تمرات عجوة في كوب من اللبن منقوعة جيداً ، وكان يجمع اللبن بالتمر ويسميهما الأطيبين .

وثمـــر النخـــيل يسمى (بُسرا) حين يكون غضاً أخضر ، ويدعـــى (بلحاً) إذا صار أحمر أو أصفر صلبا ، فإذا نضج ولان وحـــلا يسمى (رُطبا) ، والرطب إذا أُخذ وهو رطب وكُبِس في صفائح يصير (عجوة) ، وإذا ترك لكي يتخلص من رطوبته ويجف يصبح (تمرا) ، والتمر من الرطب كالزبيب من العنب لأنه يترك بعد أن يصبح رطبا حتى يجف أو يقارب الجفاف .

والرســـول علـــيه الصلاة والسلام يقول : "**من تصبح بســـبع تمـــرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم سم ولا سحر**" وفي رواية الصحيحين : "**من تصبح بسبع تمرات من تمـــر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر**" ويقول : "**عليكم بألبان البقر فإنها تَرُمّ من كل الشجر**" أي تأكل من كـــل الشـــجر، وتأتيك بخلاصة الغذاء الموجودة في كل الشجر ، وهذه الوجبة تقي من السم والسحر كما شفت الرسول من سم

شـــاة خيبر ، وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صـــلى الله علـــيه وسلم قال : "**العجوة من الجنة وهي شفاء من السم والكمأة من المن وماؤها شفاء للعين**" (موقع الإسلام-مسند الإمام أحمد-٩٩٥٩) .

وقـــد بحثت الجمعية البريطانية هذا الحديث بحثا مستفيضا وكذلك جامعة الملك عبد العزيز وثبت أن العجوة تشفي من السم ، ومـــن التسمم الموجود في الرصاص وفي البطاريات وفي المصانع الكيماوية وغيرها والتي تؤدي إلى الفشل الكلوي.

وتشـــتمل هذه الوجبة على ٨٠٠ سعر حراري وهي غذاء كامل للإنسان .

أمـــا أن التمر يشفي من الحسد والسحر فلأن نواتج هضم التمر تُعطي خط طيف لونه أزرق في جسم الإنسان كله لا يُرى يســـتمر ١٢ ســـاعة يعني أن السبع تمرات تصيب الإنسان بحالة زرقـــاء لمـــدة ١٢ ســـاعة ، وعملت عليه بحوث علمية ، والعين الحاسدة والساحرة لا تستطيع اختراق اللون الأزرق بفضل سبع تمرات مع كوب من اللبن ، وأجود التمر تمر عالية المدينة .

وفي مسند أحمد (حديث رقم ٢٤٣٨) : أن الرسول عليه الصلاة والسلام قال :

"ما أعلم شراباً يجزئ عن الطعام غير اللبن فمن شربه منكم فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه ، ومن طعــم طعامــاً (غير اللبن) فليقل : اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه" .

وفي صحيح مسلم (حديث رقم ٤٢٩) عن أنس بن مالك رضـــي الله عـــنه في حديـــث المعراج : أن الرسول عليه الصلاة والســـلام خيره جبريل عليه السلام بين اللبن والخمر فاختار اللبن فقـــال له جبريل اخترت الفِطْرَة ، وفي حديث آخر أنه خيره بين العسل واللبن فاختار اللبن .

أضـــف إلى ذلـــك المعالجة الروحية وعلو المعنويات الناتج عنها عندما يتصبح المسلم بسبع تمرات يقيناً وتصديقاً لرسول الله صلى الله عليه وسلم .

وابن القيم يقول في الطب النبوي :

" إن من شروط انتفاع العليل بالدواء قبوله واعتقاده النفع بـــه فتقبله الطبيعة فتستعين به على دفع العلة ، حتى إن كثيراً من المعالجات تنفع بالاعتقاد وحسن القبول وكمال التلقي " .

ويقول :"والتمر في الأصل من أكثر الثمار تغذية لما فيه من الجوهر الحار الرطب ، وأكله على الريق يقتل الديدان لما فيه من القوة الترياقية فإذا أديم أكله على الريق جفف مادة الدود وأضعفه وقتله" .

وأما خاصية السبع ، فإنها قد وقعت قدراً وشرعاً فخلق الله عـــز وجـــل السماوات سبعاً والأيام سبعاً والطواف حول الكعبة سبعاً والسعي بين الصفا والمروة سبعاً ورمي الجمار سبعاً سبعاً ... الخ فـــلا ريب أن لهذا العدد خاصية ليست لغيره والله تعالى أعلم بحكمته وشرعه في تخصيص هذا العدد .

ويرى بعض الأطباء أن سبب خلو بعض الواحات من الإصابة بمرض السرطان يرجع إلى كثرة استهلاكهم للتمر الغني بالماغنيسيوم .

أهمية الرطب للمرأة الحامل :

وفي الرطـــب فوائـــد صحية كثيرة للمرأة الحامل فقد أكرم الله به السيدة مريم عليها السلام حين مخاضها ، قال تعالى : ﴿**فأجاءها المخاض إلى جذع النخلة**﴾ فسمعت جبريل يـــناديها : ﴿**وهُزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً**

جنـــياً فكلـــي واشربي وقري عيناً﴾ [الآيات ٢٣-٢٦ مريم].

ومـــن حكمـــة هذا الإكرام الرباني أن المخاض يحتاج إلى الأشـــربة والأطعمـــة السكرية لكثرة إحتراقها في عضلة الرحم ويساعد على تقوية التقلصات الرحمية .

وكان أغلب غذاء الرسول عليه الصلاة والسلام من التمر فقد روى البخاري عن عائشة رضي الله عنها قالت :

" **ما أكل آل محمد صلى الله عليه وسلم أكلتين في يوم إلا إحداهما تمر**"

وروى البخاري أيضاً عن عائشة أنها قالت لابن أختها عروة بن الزبير : " إنا كنا ننظر إلى الهلال ثلاثة أهلة في شهرين وما أوقدت في أبيات رسول الله صلى الله عليه وسلم نار ، فقال عروة لها ما كان يعيشكم ؟ قالت : الأسودان التمر والماء " .

والحكمـــة في عدد السبع تمرات أن هدي النبوة حدد هذا العدد بنور النبوة فهي جرعة محددة ، فقد روى أبو نعيم وأبو داود والحاكم والترمذي والذهبي في الطب النبوي قول الرسول

" **من تصبح بسبع تمرات عجوة لا يصيبه في هذا اليوم ســـم ولا سحر** " وهذه السبع تمرات هي التي جعلت في جسم

الرســـول عليه الصلاة والسلام وقاية من شاة خيبر المسمومة التي أهدتهـــا إلـــيه امرأة يهودية هي(زينب بنت الحارث) أهدت إليه كـــتفها فتناول منها بعض الشيء لكن نجاه الله منها بفضل جرعة السبع تمرات وتجمع السم تحت الجلد فاحتجم رسول الله صلى الله عليه وسلم لإخراج السم من تحت الجلد ، وأكل من هذه الشاة بعـــض أصـــحاب الرسول عليه الصلاة والسلام منهم (بشر بن البراء بن معرور) فمات منها وقتلها الرسول قصاصاً لذلك.

التمر والماء للصائم :

وفـــائدة التمر أن الجهاز الهضمي يستطيع هضم سكره وامتصاصـــه خـــلال ساعة تقريباً ، ولذا كان من السنة أن يفطر الصـــائم على التمر والماء لتزويد الجسم سريعاً بالسكريات التي تنشط الكبد وتبعث على النشاط ، وقد كان الرسول يبدأ فطوره بـــتمرات قلـــيلة أولا ثم يقـــوم إلى الصلاة، فإذا انتهى من صلاة المغرب يعود ليكمل إفطاره.

ولهذه السنة حكمة طبية عظيمة ، فمن المعروف علميا أن شعور الإنسان بالجوع لا يتوقف على فراغ المعدة فقط من الطعام ولكـــن العامل الأهم هو نقص كمية السكر في الدم والدليل على

ذلـــك أنـــك إذا أكلت شيئا حلوا قبل الطعام فإنك تفقد الشهية للأكل حتى لو كانت المعدة خاوية . وسبب ذلك أن السكر الذي تأكله يمتص بسرعة من المعدة إلى الدم فيرفع نسبة السكر فيه إلى المعدل الذي يشعرك بالشبع .

أمـــا إذا بـــدأت طعـــامك بعـــد جـــوع بأكل اللحوم والخضـــروات والخـــبز فإن هذه المواد تتكون أساسا من البروتين والدهنيات والنشويات وهذه المواد يتحول جزء منها إلى سكر في الدم ولكن بعد عملية هضم طويلة جدا وبطيئة وفي هذه الأثناء لن تشـــعر بالشبع إلا بعد أن تمتلئ المعدة فوق طاقتها ثم ترسل المعدة إشـــارات إلى المخ لتخبره أنها قد امتلأت فيأمرك المخ بالتوقف عن إرسال مزيد من الطعام إليها .

ولهذا السبب فإن بعض الناس يأكل في رمضان أكثر مما يـــأكل في ســـواه من الشهور ، كما أن استهلاك الطعام في هذا الشهر في البلاد الإسلامية يزيد عن الاستهلاك العادي فيما سواه من الشهور مرتين ، وهذا يُضَيِّعُ حكمة الصوم في التقشف والزهد والروحانية .

ومــن هنا نتبين حكمة الإسلام والسنة في أن نبدأ فطورنا بمــادة ســكرية كالرطب أو التمر ثم نقوم إلى الصلاة ، ففي هذه الأثــناء يُمتص السكر بسرعة من المعدة ويعطيك الشعور بالشبع قــبل أن تجلــس إلى طعامك فلا تضطر إلى الأكل حتى الامتلاء والتخمة .

وهذه الحكمة ، أعني حكمة الإفطار على الرطب أو التمر أشار إليها علماء الإسلام فابن القيم يقول في كتابه الطب النبوي:

" وفي فطر النبي صلى الله عليه وسلم من الصوم على الرطب أو على التمر تدبير لطيف جداً ، فإن الصوم يخلي المعدة من الغذاء ، فــلا تجــد الكبد فيها ما تجذبه وترسله إلى القوى والأعضاء، والحلو أسرع شيء وصولاً إلى الكبد ، وأحبه إليها ، ولا سيما إن كان رطبا فيشتد قبولها له ، فتنتفع به هي والقوى ، فإن لم يكن ، فالتمر لحلاوته وتغذيته ، فإن لم يكن فحسواتُ الماء تطفيء لهيب المعدة وحرارة الصوم فتتنبه بعده للطعام وتأخذ بشهوته " .

ومــن هــذا النص الذي ذكره ابن القيم في كتابه الطب النــبوي ندرك أن علماء الإسلام كانوا يفهمون ما يحتاجه الكبد والجســم من طعام يسد غائلة الجوع قبل أن يدرك ذلك الأطباء المحدثون بوقت طويل ، وابن القيم أدرك هذا من الهدي النبوي في سلوك الرسول عليه الصلاة والسلام في الطعام والشراب .



زيت الزيتون

زيت الزيتون والخل :

ذكر زيت الزيتون في القرآن الكريم قال تعالى : ﴿**وشجرة تخــرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين**﴾ **[آيه ٢٠ سورة المؤمنون]** ، وفي سورة النور قال تعالى :

﴿ **يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضئ ولو لم تمسسه نار**﴾ [آيه ٣٥ سورة النور].

كلمة الزيت في الآثار الكتابية القديمة وفي الأعراف كانت تعــني زيت الزيتون وحده ، أما ما عداه من عصير النباتات فكان يعرف باسم (الدهن) كدهن اللوز ودهن البنفسج وغيره ، ولكن في الوقت الحاضر أصبحت كلمة الزيت تطلق على زيوت عديدة وكلمة الدهن انحصرت في الأدهان الحيوانية .

وكان أول زيت عرفه الإنسان هو زيت الزيتون ، ثم تعرف عــلى مواد أخرى عصرها واستخرج زيتها واستعمله في الإنارة وفي الغذاء وفي المقدسات وفي العلاج من الأمراض .

وكـــان الرســـول عليه الصلاة والسلام يأخذ ملء غطاء الســـقاية مـــن زيت الزيتون وعليها نقطتين من الخل يعني تقريبا ملعقـــة كـــبيرة من زيت الزيتون ونقطتين من الخل (وأفضله خل الـــتفاح) ، وكســـرة خبز مصنوع من الشعير ، والسيدة عائشة تقول إن هذه الكسرة مثل نصف كف اليد ، ويقوم مقامها اليوم خبز السن المصنوع من الردة.

فقـــد روى الـــترمذي وغـــيره عن الرسول عليه الصلاة والســـلام أنه قال:**"كلوا الزيت وادَّهِنُوا به فإنه من شجرة مباركة"** .

ذكر المقريزي في إمتاع الأسماع ، عن عائشة رضي الله عنها قالـــت : **"لقد مات رسول الله صلي الله عليه وسلم وما شبع من خبز وزيت في يوم واحد مرتين"** .

ومن فوائد زيت الزيتون أنه يحتوي على فيتامين (د) وهو الفيـــتامين الـــذي يقي من الكساح وتقوس الساقين في الأطفال ، ومـــن لين العظام في الكبار ، كما يحتوي على فيتامين (و) وهو فيتامين الخصب التناسلي .

وزيــت الزيتون يقي من الإمساك ، وبما أن الإمساك المزمن مــن الأســباب المساعدة لحدوث البواسير وأن التليين يخفف من وطأة البواسير ، وأن زيت الزيتون خير ملين لأنه ينبه إفراز صفراء الكــبد وإفــراغ المــرارة تلك الصفراء المختزنة إلى الأمعاء ، مما يساعد في الهضم ، فلذا يفيد تناول زيت الزيتون النيئ مع الطعام أو قــبله (مــن نصف ملعقة كبيرة إلى ملعقة كبيرة قبل الطعام بنصف ساعة وتزن الملعقة الكبيرة ١٢ جم) كملين مفيد في منع الإصــابة بالبواسير ، فعن عقبة بن عامر عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : "**عليكم بزيت الزيتون فكلوه وادهنوا به فإنه يــنفع مــن البواسير**" رواه ابن السني في الطب النبوي ورمز الســيوطي لصــحته . (د.محمود ناظم النسيمي ، الطب النبوي والعلم الحديث) .

ومن فوائده أنه يمنع سقوط الشعر ، ويقي من تسرب البرد إلى جســم الإنسان وقد جربته أنا شخصيا في هذا المجال ، ويقي مــن التجاعيد إذا دهن به الإنسان وجهه لمدة ربع ساعة مرة في الأسبوع .

(وصـــوفيا لورين) الممثلة الشهيرة سئلت عن سر نعومة بشـــرتها فقالـــت إنها تدهن بشرتها بزيت الزيتون بشكل دائم ، وزيت الزيتون يقاوم الدهون الضارة بالجسم ويذيب الكولسترول ويكسحه من الشرايين لأن زيت الزيتون يحتوي على أحماض دهنية وحـــيدة التشـــبع يعني فيها رابطة غير مشبعة واحدة ، ويحارب انقســـام الخلايا السرطانية ، ويعالج الزهايمر (مرض النسيان في كبار السن) ، ومفيد لمرضى السكر ومرضى النقرس .

والبحوث في أمريكا أثبتت مؤخرا أن لزيت الزيتون علاقة بالوقاية من السرطان .

وذكر ابن البيطار في تحفته : أن الدهان بزيت الزيتون ينفع في شفاء آلام الظهر وعرق النسا، وقد جربته أنا شخصيا فأفادني كثيرا في هذا المجال ، كما أنه يفيد في شفاء تقلص العضلات إذا دهنـــت بـــه ، ومن خصائصه الحسنة أنه لا تظهر له آثار بقع في الملابس بعد الدهان .

ومـــن خواص شجرة الزيتون أنها تصبر على الماء طويلا ولا دخـــان لخشـــبها ولا لزيـــتها ، وورقها الأخضر إذا طبخته بالماء ورششـــت به البيت هرب منه الذباب ، وإذا عجن ورق الزيتون

بـــالخل نفـــع وجع الأسنان (عبد الباسط محمد ، طعام الرسول والتداوي بالغذاء) .

وقال ابن أبي أصيبعة : إن بعض خلفاء المغرب مرض مرضاً طويـــلاً وتداوى كثيرا فلم ينتفع فرأى في بعض الليالي النبي صلى الله علـــيه وسلم في نومه فشكي له ما يجده ، فقال صلى الله عليه وسلم له : " **ادهن (بلا) وكل (لا) تبرأ** ".

فـــلما انتبه من نومه بقي متعبا من ذلك ولم يفهم ما معناه ولم يفهم المعبرون عنه شيئا إلّا علي بن أبي القيرواني رحمه الله فإنه قال :يـــأمير المؤمـــنين إن الـــنبي صلى الله عليه وسلم أمرك أن تدهن بالزيت وتأكل منه (أي زيت الزيتون) فتبرأ لأن الله يقول : " من شجرة مباركة زيتونة (لا) شرقية و (لا) غربية " فلما استعمل ذلك صح وشفي .

وأقسم الله بالتين والزيتون لأهميتهما في بناء جسم الإنسان في أحســـن تقـــويم فقال جل شأنه : ﴿**والتين والزيتون . وطـــور ســـينين . وهذا البلد الأمين . لقد خلقنا**

الإنســـان فـــي أحسن تقويم ﴾ [الآيات سورة التين]
وسنتناول فيما بعد الحكمة الطبية لهذه الآيات .

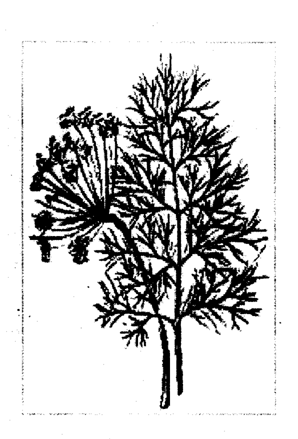
أمـــا عن الخل : ففي الحديث الشريف : "**ما اقفر بيت فيه خل** " (رواه أحمد) ، وفي حديث آخر :

"**نعــم الإدام الخل** " (رواه مسلم ١٦/٤) وقال : "**بارك الله فـــي الخل فإنه كان إدام الأنبياء من قبلي**" (رواه ابن ماجه) " ٣٣١٨") أي غموس لهم ، والخل يقاوم تصلب الشرايين أي أنه يصنفر الشرايين أي ينظفها .

والخل وبخاصة خل التفاح له فوائد عظيمة كما يقول الدكتور (سمـــير شفيق لطفي) فهو يقلل دهون الدم وذلك إذا أخذ بمقدار ملعقـــة عـــلى ماء السلطة الخضراء مع الأكل فإنه يذيب الدهون وذلك لأن الخل هو حامض الأسيتيك والمركب الوسطى في جسم الإنســـان والذي له علاقة بالبروتين والدهون والنشويات ومعنى هذا أن تناول الخل بصفة منتظمة مع مكونات الطعام وبخاصة خل التفاح فإنه يحافظ على مستوى دهون الجسم كما يقلل من فرصة تصـــلب الشرايين أو تنعدم تماماً لأنه يحول الزائد منها إلى المركب الوسطي (أسيتوأسيتات) الذي يدخل في التمثيل الغذائي .

والثابت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل الخل مع الزيت ، وفي عام الرمادة كان عمر بن الخطاب لا يأكل إلا الزيت والخل.

وقـد جاء في كتاب الطب الشعبي للدكتور (جارفيس) أن الخـل مطهر للأمعاء من الجراثيم كما أنه مطهر لالتهابات حوض الكلى والمثانة حيث ذكر أن الخل يقضي على الصديد الموجود في البـول ويعالج السمنة المفرطة بتناول ملعقتين من الخل مع كمية مناسبة من الماء يومياً .



الشبت



البقدونس

السنا والسنوت

كان الرسول يتناول السنا والسنوت ، ويقول : " **عليكم بالسنا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام، قيل وما السام ؟ قال : الموت** " والسنا والسنوت عشبان من الخضروات .

والســـنا هو السنا المكي الذي كان يزرع في مكة ولذلك يعرف بالعامية (السلامكة) وهو نبات ملين كان العرب في الجزيرة العربـــية في عهد الرسول عليه الصلاة والسلام والعهد الذي قبله يستمشـــون به (أي يأخذونه مسهلاً ومليناً) في حالات الإمساك المـــزمن حيـــث أنه يؤثر على عضلات القولون فيزيد من حركته وينشطه فيساعد على عملية الإخراج ، والجرعة المستخدمة لعلاج الإمســـاك تقـــدر بجرامين من مسحوق أوراق السنا . (د. فايزة محمد حمودة ، النباتات والأعشاب الطبية)

فقد روى الترمذي وابن ماجة من حديث أسماء بنت عميس قالـــت : قـــال رســـول الله صلى الله عليه وسلم : " بماذا كنت تستمشـــين " ؟ قالت بالشبرم ، قال : " حار جار " ، قالت : ثم

استمشيت بالسنا ، فقال : " لو كان شيء يشفي من الموت لكان السنا " .

ويفضل إضافة الكمون إليه كما جاء في الطب النبوي ، ولعل هذا الحديث يوضح ذلك :

في سنن ابن ماجة عن إبراهيم بن أبي عبلة قال : سمعت أبا أُبي بن أم حرام (وكان قد صلى مع رسول الله صلى الله عليه وسلم) يقول : **عليكم بالسنا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام ، قيل : يارسول الله وما السام ؟ قال : " الموت " والسنوت : هو الكمون .**

وابن القيم يقول : السنوت فيه ثمانية أقوال أحدها : أنه العسل ، والثاني : أنه رُبُّ عُكَّة السمن يخرج خططاً سوداء على السمن ، والثالث : أنه حب يشبه الكمون وليس هو ، الرابع : أنه الكمون الكرماني ، الخامس : أنه الرازيانج ، السادس : أنه الشبت ، السابع : أنه التمر ، الثامن : أنه العسل الذي يكون في زقاق السمن .

وفي رأيي أن الرسول صلى الله عليه وسلم لو قصد بالسنوت أنه العسل ما كان في حاجة إلى إبدال كلمة العسل

بغيرهـــا ، فالعسل هو المعروف لدى العرب والمذكور في القرآن ، وإني أمـــيل إلى أن يكون السنوت هو الشبت وخاصة أن الشبت مـــن الأعشـــاب الهامة في زماننا هذا ، ويكون المراد التأكيد من الرسول عليه الصلاة والسلام على الخضروات لأهميتها وأنها شفاء من كل داء كما ثبت حديثاً في الطب الحديث بأهمية الخضروات للمحافظة على الصحة ومقاومة الأمراض .

ويفضـــل إضافة الجزر إلى هذه الوجبة ، ولقد عرف الناس فوائـــد الجزر منذ العصور القديمة ، فقد استخدم في علاج مرض البرص واستخدمت بذوره كمضادات للهستيريا وأنه يقطع البلغم ويعـــالج أمـــراض الصـــدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء وتفتيـــت الحصوات ، وإذا خلل وملح فيفيد في تذويب الطحال ويدر البول ويزيل آلام الظهر .

ويفيد الذين يعمازن بعقولهم فيقوي البصر ويزيل تعبها من الـــنور الاصطناعي وتستفيد منه النساء في نقاوة البشرة وصفائها وتقويـــة الشعر والأظافر ويفضل تناول الجزر نيئاً وغير مقشر لأن الفيتامينات والمعادن تتركز بالأكثر في قشرته.

كمـــا استخدم في علاج مرض الفيل فقد أثبتت الدراسات صحة هذا الرأي ، حيث استخدم عصير الجزر في حالات الانهيار العصـــبي وذلك لاحتوائه على فيتامين (أ) المعدل لمفرزات الغدة الدرقية .

بالاضـــافة إلى ما سبق فإن للجزر فوائد داخلية وخارجية ، أمـــا استخداماته أو فوائده الجلدية عند الأطفال وكذلك يفيد في علاج التقرحات النتنة .

أما الفوائد الداخلية فإن تناوله كعصير يفيد في علاج مرض الســـكر لأنه يؤثر على إفرازات السكر الناتجة من هذا المرض ، كمـــا أن الجزر المطبوخ أسرع هضماً من الطازج ويعالج الإمساك ويقتل الديدان عند الأطفال .

اللبن الرائب (الزبادي) :

ويستحب تناول الزبادي في المساء ، ويسمى عند العرب (الرثيئة) وكسرة خبز من الشعير أو من السن المصنوع من الردة في العَشاء ، والعربُ تقول : " إن الرثيئة تفثأ الغضب " أي تكسره وتذهبه ويروى : أن رجلا نزل بقوم وكان ساخطا عليهم وكان مع سخطه جائعا فسقوه الرثيئة فسكن غضبه ، والرثيئة : اللبن الحامض يُحلب عليه الحليب ، وهو أطيب اللبن والعرب يقولون :

إذا خشيت على الفؤاد لجاجة

فاضرب عليه بجرعة من رائب

(ابن قتيبة ، عيون الأخبار)

وفي الحديث :"**من ترك طعام العَشاء فقد وهن جسده**" وقال أيضا: "**تعشوا ولو بكف من حشف ، فإن ترك العشاء مهرمة**" (أخرجه الترمزي وابن السني وأبو نعيم عن أنس رضي الله عنه) والمراد بالحشف التمر الردئ ، والزبادي مفيد للمصران الغليظ .

وأخـــرج ابن ماجة عن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صـــلى الله عليه وسلم قال :"**لا تدعوا العشاء ولو بكف من تمر فإن تركه مهرمة**". (ذكره السيوطي في الطب النبوي) .

وهـــل ذهب العلم الحديث في اللبن الرائب وفوائده أكثر من فهم العرب والمسلمين له ؟ [ابن قتيبة ، عيون الأخبار] .



الدباء

وجبات غير يومية:

الدُّباء أو اليقطين (القرع العسلي) :

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب أكل الدباء وهي مـــا تسمى في مصر القرع العسلي وذكر في القرآن الكريم باسم اليقطين عندما أراد الله تعالى أن يذكر نعمته على سيدنا يونس عليه السـلام عندما نجاه من الحوت ونبذه الحوت بالعراء وهو سقيم ، فأنبت الله عليه شجرة من يقطين ، قال تعالى:﴿**فنبذناه بالعراء وهـو سقيم . وأنبتنا عليه شجرة من يقطين**﴾ [آيات ١٤٥ ، ١٤٦ **سورة الصافات**] وهو القرع لتغطيه بورقها ، وكـان الرسول علية الصلاة والسلام يحبه ويوصي أصحابه بأكله ويقول : "**إنه يشد قلب الحزين**".

ومـن ثم كانت حكمة الله جل في علاه أن ينبت هذه الشجرة عـلى يونس عليه السلام بعد أن نبذه بالعراء وهو سقيم لأن بظل أوراقها وأكل ثمرها يشد الله قلبه الحزين .

فقد رُوي عن أنس بن مالك رضي الله عنه أكثر من حديث عـن رسـول الله صلى الله عليه وسلم يدل على مداومة الرسول

صلى الله عليه وسلم لأكل الدباء لحبه لها ، وكان أنس يقول عنها :"يـا لك من شجرة ! ما أحبك إليّ ! لِحُبِّ رسول الله صلى الله عليه وسلم إياك .

وذكر المقريزي في إمتاع الأسماع : عن حكيم بن جابر عن أبـيه قـال :"**دخلت على النبي صلى الله عليه وسلم في بيـته وعنده هذه الدباء فقلت : أي شيء هذا ؟ قال : هذا القرع نكثر به طعامنا**" .

وروى الـبخاري عن أنس بن مالك يقول : "**إن خياطاً دعـا رسول الله إلى ذلك الطعام ، فقرب إلى رسول الله خـبزاً مـن شـعير ومرقاً فيه دُباء وقديد، قال أنس : فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حول القصعة ، فلم أزل أحب الدباء من يومئذ**" .

وجـاء في الطـب الإسلامي أن الدباء تغذي البدن غذاء جيدا ويوافـق ضـعاف المعـدة ويلائم المحرورين وماؤه يقطع العطش ويذهب الصداع إذا شرب وهو ملين للبطن ويدر البول ولبه يزيل حـرقة البول وقروح المثانة ، ويسكن آلامها ، ويصنع منه بعض

الحلوى ، ومفيد جدا في إزالة ضغط الدم ، وقد جربته أنا شخصيا في إزالة ضغط الدم بحيث يؤكل لبه محمصا من غير تمليح .

وفي الطب الحديث ظهر في تحليل الدباء أنه غني بفيتامين (أ) وفيتامين (ب)وبعض الحوامض ، وهو هاضم ومسكن ومرطب وملين ومدر للبول ومطهر للصدر ، ومفيد في أمراض وعلل : إلتهابات مجاري البول ، حصر البول ، البواسير ، الإمساك ، ويفيد مرضى القلب والسكر .

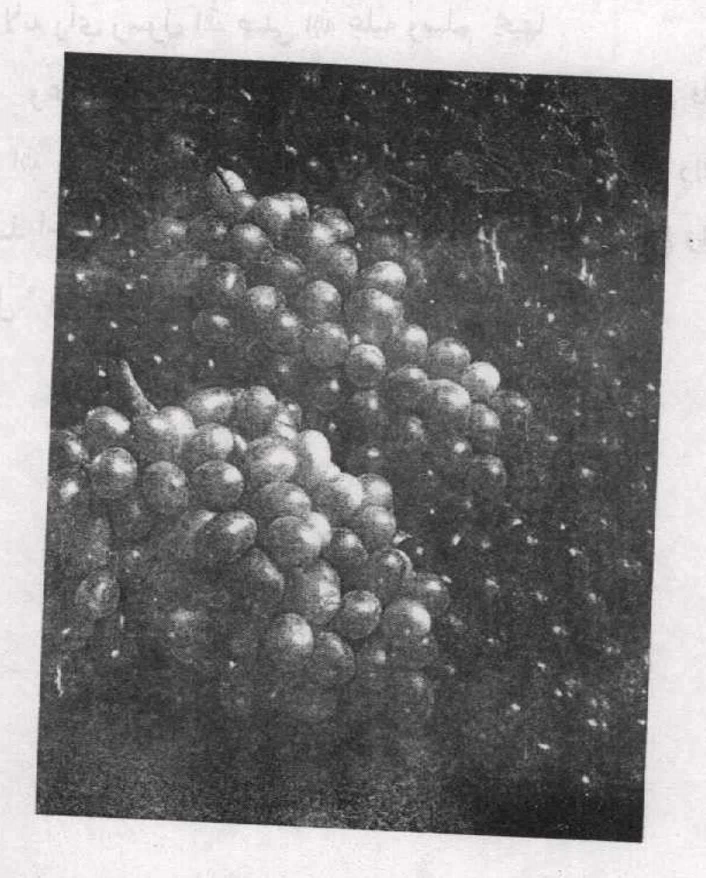
وبذوره تنفع لمعالجة العجز الجنسي والأرق ، ويستخرج من بذوره زيت يصلح للطعام ، وتملح بذوره وتحمص وتباع نقولات رائجة وتعرف باللب الأبيض ويخفف من آلام ضغط الدم كما ذكرنا.

وتصنع من جلده أوعية للطعام بعد تفريغه من الداخل ، وتستعمل قدورا للطبخ ولا تتلف ، وعلى العموم فهي ثمرة مباركة.

قال ابن عبد البر : "من صريح الإيمان حب ما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحبه، واتباع ما كان يفعله ، ألا ترى إلى

قول أنس رضي الله عنه :فلم أزل أحب الدباء بعد ذلك إلى اليوم ؟ " لأنه رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم يحبها .

وعن الحسن بن علي رضي الله عنهما : " كلوا اليقطين فلو علم الله عز وجل أن شجرة أخف منها لأنبتها على يونس ، وإذا اتخـذ أحدكم مرقا فليكثر فيه من الدباء فإنه يزيد في الدماغ وفي العقل " (السيوطي ، الطب النبوي) .



العـنب

العنب و الزبيب :

ذكر اسم العنب في القرآن الكريم عشر مرات في جملة النعم التي أنعم بها الباري تعالى على عباده في الدار الدنيا وفي الجنة ، قال تعالى : ﴿**ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات**﴾ [آيه ١١ سورة النحل] .

﴿**ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سَكَرَاً ورزقاً حسناً** ﴾ [آيه ٦٧ سورة النحل] .

﴿ **إن للمتقين مفازاً حدائق وأعنابا**﴾ [آيه ٣٢ سورة النبأ] الخ ...

وروي عن الرسول عليه الصلاة والسلام أنه كان يحب من الفاكهة العنب والبطيخ . (أخرجه ابن السني والسيوطي في الطب النبوي) .

وذكر السيوطي حديثاً آخر عن عائشة قالت : قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : "**خير الفاكهة العنب وخير الطعام الخبز**" .

وابن القيم يقول عنه في كتابه الطب النبوي : " والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها نفعاً وهو أحد الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه التين والعنب والرطب ،وهو من أفضل الفواكه وأكثرها منافع ويؤكل رطباً ويابساً وأخضر ويانعاً، وهو فاكهة مع الفواكه وقوت مع الأقوات وأدم مع الإدام ودواء مع الأدوية وشراب مع الأشربة ، وجيده الأكبر ، والأبيض أحمد من الأسود إذا تساويا في الحلاوة ، والمتروك بعد قطفه يومين أو ثلاثة أحمد من المقطوف في يومه والمعلق حتى يضمر قشره جيد للغذاء مقو للبدن وغذاؤه كغذاء التين والزبيب ، وإذا ألقي عجم العنب كان أكثر تليينا للطبيعة" .

ويفيد العنب كمقو عام في أمراض المعدة والأمعاء ، ويستعمل في علاج أمراض فقر الدم وآلام الرئتين ، ويستعمل عصير العنب المبستر في حالات ارتفاع ضغط الدم .

والزبيب: عنب مجفف يختار من أجود العنب الذي ليس له عجم أي بذور ، حيث يجفف العنب في الشمس أوفي الظل بطرق خاصة فيصبح زبيباً .

وأخرج ابن السني وأبو نعيم في الطب النبوي أقوال مأثورة فمنها : عن على بن أبي طالب رضي الله عنه قال : من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء كل يوم لم ير في جسده شيئاً يكرهه .(السيوطي ، الطب النبوي) .

ومنها عن الزهري : من أحب أن يحفظ الحديث فليأكل الزبيب . (تذكرة الحفاظ ،١١٢/١ في ترجمة الزهري) .

النقيع :

كان رسول الله عليه الصلاة والسلام يشرب النقيع من التمر والزبيب ويأكله في يومه أو في غده ، فقد روى مسلم عن عائشة رضي الله عنها قالت : كنا ننبذ لرسول الله صلى الله عليه وسلم في سقاء يوكي أعلاه وله عزلاء ، ننبذه غدوة فيشربه عشاءً، وننبذه عشاءً فيشربه غدوة .

وروى عن ابن عباس رضي الله عنه قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ينتبذ له أول الليل فيشربه إذا أصبح يومه ذلك والليلة التي تجيء الغد والليلة الأخرى والغد إلى العصر فإن بقي شيء سقاه الخادم أو أمر به فصُبّ .

وأما ما ذكر من كراهية نقع الزبيب فإنه محمول على ما تغير بسبب طول النقع وكاد يبلغ حد الإسكار .



الشعير

الشعير :

الشعير نبات زراعي عشبي من الفصيلة النجيلية التي منها القمح والأرز والذرة والنجيل وهو يشبه القمح في نواح كثيرة ، وصنع الخبز منه قبل القمح ، وإنه أقدم نبات زرع وعرفته حضارات العالم القديم ، وكان الشعير حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيسي لدقيق خبز الانسان وحل القمح محله في الدول الغنية .

الشعير في الطب القديم :

نسب القدماء إلى الشعير خاصية حفظ الأشياء من التعفن والتغير قال ابن الوحشية صاحب كتاب الفلاحة : لو تركت في الشعير عنباً بعناقيده لم يتغير وأكلت في كل يوم عنباً طرياً كأنه قطف من كرمه ، وأول من استعمله في الطب أبقراط ، صنع منه مطبوخاً لمرض الالتهابات والحميات وعلاجاً مرخياً ملطفاً .

كان خبز الرسول عليه الصلاة والسلام أغلبه من الشعير ، فالشعير يتمتع بقيمة غذائية عالية ، وإنما تنقصه مادة الجيلوتين وهذا ما يجعله غير جيد لصنع الخبز المرضي عنه لسكان المدن فاقتصر عمله على سكان الأرياف ، ويضاف الشعير إلى دقيق

القمح فيزيد في قوته الغذائية وقد قيل إن أحسن الخبز ما كان ثلثه من القمح وثلثه الثاني من الشعير وثلثه الثالث من الذرة .

وذكر المقريزي في كتابه (إمتاع الأسماع) عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبيت الليالي المتتابعات طاوياً ، وأهله لا يجدون عشاءً ، وكان أكثر خبزهم الشعير . (أخرجه الترمذي وقال : هذا حديث حسن صحيح) .

وذكر المقريزي في كتابه السابق عن مسلم عن عائشة رضي الله عنها قالت :"ما شبع آل محمد من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض" .

وعنها أيضاً قالت: "خرج رسول الله من الدنيا ولم يملأ بطنه في يوم من طعامين ، كان إذا شبع من التمر لم يشبع من الخبز ، وإذا شبع من الخبز لم يشبع من التمر" .

التلبينة:

وكانت تصنع من الشعير أطعمة منها نوع من الحساء اشتهر في زمن الرسول محمد عليه الصلاة والسلام اسمه (التلبين) أو (التلبينة) لإزالة الهم والحزن ، ووردت أحاديث نبوية في فائدته .

روى ابن ماجة من حديث عائشة قالت : "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحداً من أهله الوعكُ أمر بالحساء من الشعير، فصنع ثم أمزهم فحسوا منه ثم يقول : "**إنه ليرتو فؤاد الحزين ويسرو فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها**" ومعنى (يرتو):: يشده ويقويه ومعنى (يسرو) : يكشف ويزيل ، وهذا هو ماء الشعير المغلي وهو أكثر غذاء من سويقه وهو نافع للسعال وخشونة الحلق صالح لقمع حدة الفضول مدر للبول جلاء لما في المعدة قاطع للعطش مطفئ للحرارة .

وصفة شراب الشعير : أن يؤخذ من الشعير الجيد المرضوض مقدار ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله ويلقى في قدر نظيف ويطبخ بنار معتدلة إلى أن يبقى منه خمساه ويصفى ويستعمل منه مقدار الحاجة محلى .

وتصنع التلبينة من الشعير لإزالة الهم والحزن ، وهي حساء يعمل من دقيق أو نخالة الشعير ويضاف إليه العسل وقيل يضاف إليه اللبن وسميت تلبينة تشبيهاً لها باللبن في بياضها ورقتها ، قال ابن قتيبة :"وعلى قول من قال يخلط فيها لبن سميت بذلك لمخالطة اللبن لها" .

وقال أبو نعيم في الطب هي دقيق بحت ، وقال الموفق البغدادي : التلبينة الحساء ويكون في قوام اللبن وهو الدقيق النضيج لا الغليظ النيئ .

وفي رواية أخرى أن عائشة كانت إذا مات الميت من أهلها ثم اجتمع لذلك النساء ثم تفرقن أمرت ببرمة تلبينة فطبخت ثم قالت كلوا منها .

والتلبينة أنفع من الحساء لأنها تطبخ مطحونة فتخرج خاصية الشعير بالطحن وهي أكثر تغذية وأقوى فعلا وأكثر جلاءً ، وقد روى البخاري ومسلم عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك (الميت) وكانت تقول : " إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : "إن التلبينة مُجِمّة لفؤاد المريض تذهب بعض الحزن"

قال الموفق البغدادي إذا شئت معرفة منافع التلبينة فاعرف منافع ماء الشعير ولا سيما إذا كان نخاله ، فإنه يجلو وينفذ بسرعة ويغذي غذاء لطيفاً وإذا شرب حاراً كان أجلى وأقوى نفوذاً وأنمى للحرارة الغريزية .

قال والمراد بالفؤاد في الحديث رأس المعدة فإن فؤاد الحزين يضعف باستيلاء اليبس على أعضائه وعلى معدته خاصة لتقليل الغذاء ، والحساء يرطبها ويغذيها ويقويها ويفعل مثل ذلك بفؤاد المريض ، لكن المريض كثيراً ما يجتمع في معدته خلط مراري أو بلغمي أو صديدي ، وهذا الحساء يجلو ذلك عن المعدة ، قال: وسماه البغيض النافع لأن المريض يعافه وهو نافع له .

الثريــد :

والثريد وإن كان مركباً ، فإنه مركب من خبز ولحم ، فالخبز أفضل الأقوات ، واللحم سيد الإدام ، فإذا اجتمعا لم يكن بعدهما غاية .

والثريد كلمة تطلق على نوعين من الثريد ، **ثريد الخبز**:من الخبز واللحم سالف الذكر ، **وثريد التمر**: من التمر والأَقِطُ (لبن محمض يجمد وهو الجبنة) ويطبخ به ومعه السمن ويسمى الحيس .

وكان من أحب الأطعمة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الثريد من الخبز واللحم ويفضله على سائر الطعام ، فقد ثبت في الصحيحين عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال : "**فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام**" [أخرجه البخاري (٨٣/٧) ومسلم (٢٤٤٦) كلاهما في فضائل أصحاب النبي، باب في فضل عائشة رضي الله عنها].

وذكر المقريزي في (إمتاع الأسماع) من حديث زيد ابن ثابت رضي الله عنه ، لم يدخل منزل النبي صلى الله عليه وسلم

هدية ، أول هدية دخلت بها عليه ، قصعة مثرودة خبزاً وسمناً ولبناً ، فأضعها بين يديه فقلت : يا رسول الله ! أرسلت بهذه القصعة أمي ، فقال : بارك الله فيك ، ودعا أصحابه فأكلوا ، فلم أرم البيت حتى جاءت قصعة سعد بن عبادة ، على رأس غلام مغطاة ، فوضعت على باب أبي أيوب ، وأكشف غطاءها لأنظر إليها ، فرأيت عراق لحم ، فدخل بها على رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال زيد : فلقد كنا بني النجار ما من ليلة إلا على باب رسول الله صلى الله عليه وسلم منا الثلاثة والأربعة ، يختلفون الطعام يتناوبون بينهم ، حتى تحرك رسول الله صلى الله عليه وسلم من بيت أبي أيوب ، وكان مقامه فيه سبعة أشهر ، وما كانت تخطئه جفنة سعد بن عبادة ، وجفنة أسعد بن زرارة كل ليلة .

وأما أكله الحيس :

قال في لسان العرب : الحيس تمر وأقط يدقان ويعجنان بالسمن عجنا شديدا ثم يسوى كالثريد ، وربما جعل فيه السويق ، وفي الحديث أنه صلى الله عليه وسلم أولم على بعض نسائه بحيس .
(لسان العرب ٦/٦١)

فقد نقل المقريزي عن النسائي عن عائشة رضي الله عنها قالت :

دخل عليَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم يوما فقال : هل عندكم شيء ؟ فقلت : لا ، قال : فإني صائم ، ثم مر بي بعد ذلك وقد أهدي لنا حَيْسٌ فخبأت له منه ، وكان يحب الحيس ، قلت يارسول الله إني أهدي لنا حيس فخبأت لك منه ، قال : أدنيه ، أما إني قد أصبحت وأنا صائم ، وأكل منه ثم قال : أما مثل صوم المتطوع مثل الرجل يُخرج من ماله الصدقة ، فإن شاء أمضاها ، وإن شاء حبسها "

وفي هذا جواز فطر الصائم نفلا من غير عذر (وذكره مسلم في كتاب الصيام)

الحلبة :

عرف العرب الحلبة منذ القديم ، وذكر ابن القيم في الطب النبوي أن الرسول عليه الصلاة والسلام زار سعد بن أبي وقاص وهو مريض فقال ادعوا له طبيباً فدعي الحارث بن كلدة فوصف له الحلبة مع تمر عجوة فشفي .

وذكر القاسم بن عبد الرحمن عن النبي قوله : "**استشفوا بالحلبة**" ، وقال بعض الأطباء لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهباً .

وتفيد الحلبة النساء بعد الميلاد في فترة نفاسهم حيث تقوي غدد الثديين وتدر اللبن وتساعد على تنظيف الرحم من آثار الحمل .

ومما هو جدير بالذكر أن الأوروبيين كانوا يسخرون من تغذية النفساء بالحلبة ولكن التحليل الكيماوي لها في السنين الأخيرة أثبت أنها تقوي غدد الثديين وتدر اللبن للرضاعة ، ولقد أمكن ولأول مرة استخلاص زيت الحلبة في مصر بطريقة فنية حديثة وظهر من التجارب العملية أنه إذا أعطي للمرضعات

اللواتي يعانين قلة الحليب عشرين نقطة ثلاث مرات يوميا يتضاعف حليبهن ويزداد حجم أثدائهن وتفتح شهيتهن للأكل.

ووصفها الأقدمون مع العسل ضد الإمساك المزمن ، وتنقع في الماء ويؤكل حبها المستنبت ويقوي النقيع المعدة ويسهل الهضم، وتفيد في علاج حموضة المعدة وعلاج السكر ، وتقلل مستوى الكوليسترول في الدم ، وتستخرج منها مادة تستخدم في صناعة الهرمونات الجنسية .

وقدماء المصريين استعملوا الحلبة في تحنيط الجثث لقدرتها على الاحتفاظ بجثث الموتى لمدة طويلة ، واستعملوها في حفظ اللحوم فترة طويلة لأكلها فيما بعد ، ومن بقايا هذا في أيامنا (البسطرمة) التي تباع في الأسواق وهي لحوم محفوظة بالحلبة المعجونة الموضوعة على اللحوم فتحفظها من التلف .

هدي الرسول ﷺ في تناول الطعام :

تباعد الوجبات

نهى الرسول عليه الصلاة والسلام عن إدخال الطعام على الطعـــام قبل هضمه، فالفاكهة بعد الأكل ضارة لأنها تعمل تخمرا ضارا بالجسم فمن أراد أكلها يأكلها وجبة وحدها .

وروى ابن سعد في طبقاته عن موسى بن إسماعيل عن جماعة من الصحابة قالوا :"دخلنا على عائشة فقلنا : سلام عليك يا أمة؟ فقالت : وعليك ! ثم بكت ، فقلنا : ما بكاؤك يا أمة؟ قالت بلغني أن الـــرجل منكم يأكل من ألوان الطعام حتى يلتمس لذلك دواءً يُمـــرئه (يهضمه) ، فذكرت نبيكم صلى الله عليه وسلم ، فذاك الـــذي أبكاني، خرج من الدنيا ولم يملأ بطنه في يوم من طعامين ، كـــان إذا شبع من التمر لم يشبع من الخبز ، وإذا شبع من الخبز لم يشبع من التمر فذاك الذي أبكاني"

والـــذي يظهر أن سبب عدم شبعهم غالباً كان بسبب قلة الشـــيء عـــندهم على أنهم كانوا قد يجدون ولكن يؤثرون على أنفسهم . (فتح الباري) .

الاعتدال

يجب ألا يملأ الإنسان معدته وانما يكون ثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه ، والحكمة في هذا أن المعدة يمكن رج الطعام بها جيداً إذا كان ثلثها فارغاً ، أما إذا كانت مملوءة فلا يمكن رج الطعام فيها وتصبح عملية الهضم عسيرة وفي الحديث الشريف :
" **ما ملأ آدمي وعاء شر من بطن حسب الآدمي لقيمات يقمن صلبه فإن غلبت الآدمي نفسه فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس** " [سنن ابن ماجة – الأطعمة – الإقتصاد في الأكل وكراهة الشبع] ، ويذكر الدكتور عبد الباسط محمد سيد أنه رأى في مدخل كلية الطب في (اشتوتجرت) في ألمانيا مكتوب هذا الحديث كنصيحة طبية (ثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) ولكنهم لم يكتبوا أنه حديث شريف للرسول عليه الصلاة والسلام ولكن كنصيحة طبية.

وروى البخاري عن عائشة رضي الله عنها قالت :

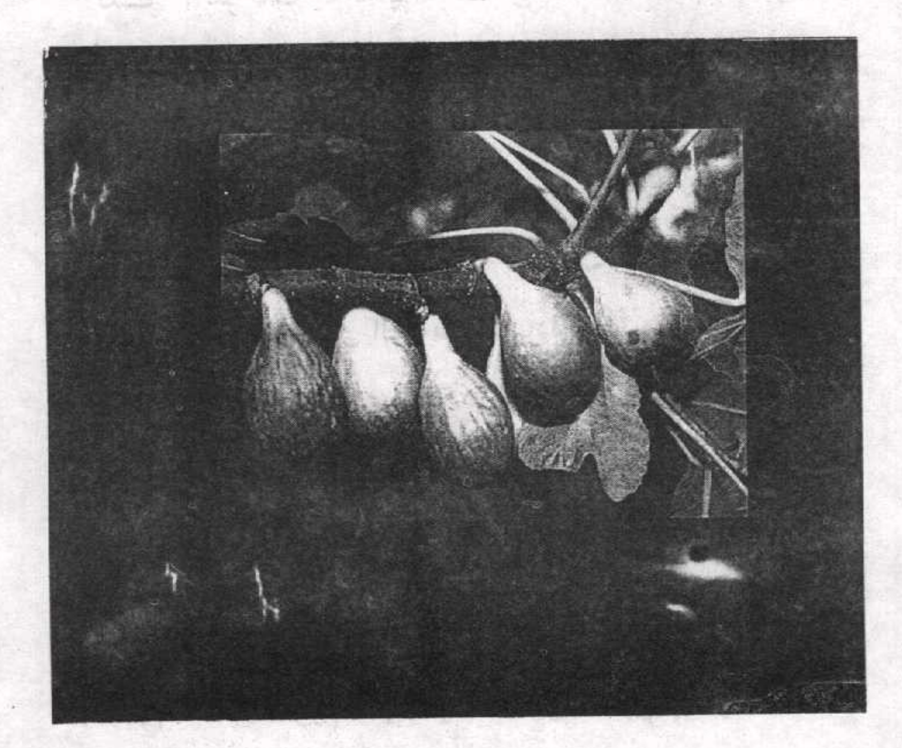
" ما أكل آل محمد صلى الله عليه وسلم أكلتين في يوم إلا إحداهما تمر"

يقول ابن القيم : ومن تدبر أغذيته صلى الله عليه وسلم وما كان يأكله وجده لم يجمع قط بين لبن وسمك ، ولا بين لبن وحامض ، ولا بين غذاءين حارين ، ولا باردين ، ولا لزجين ، ولا قابضين ، ولا مسهلين ، ولا غليظين ، ولا مرخيين ، ولا مستحيلين إلى خلط واحد ، ولا بين مختلفين كقابض ومسهل ، وسريع الهضم وبطيئه ، ولا بين شوي وطبيخ ، ولا بين طري وقديد ، ولا بين لبن وبيض ، ولا بين لحم ولبن ، ولم يكن يأكل طعاماً في وقت شدة حرارته ، ولا طبيخاً بائتاً يسخن له بالغد ، ولا شيئا من الأطعمة العفنة والمالحة كالكوامخ والمخللات والملوحات ، وكل هذه الأنواع ضار مولد لأنواع من الخروج عن الصحة والاعتدال .

وكان يصلح ضرر بعض الأغذية ببعض إذا وجد إليه سبيلا، فيكسر حرارة هذا ببرودة هذا ، ويبوسة هذا برطوبة هذا ، كما فعل في القثاء والرطب ، لأن الرطب وحدها تصيب آكلها بالإمساك فإذا أكلت بالقثاء لا يحدث لمن يأكلها إمساك ، وكذلك يأكل البطيخ بالرطب ، وكما كان يأكل التمر بالسمن وهو الحَيْسُ ويشرب نقيع التمر يُلطِّف به الأغذية الشديدة "

وكان يأمر بالعشاء ولو بكف من تمر ، وكان ينهى عن النوم بعد الأكل ويذكر أنه يقسي القلب .

ولم يكن من هديه أن يشرب على طعام فيفسده ، ولا سيما إن كان الماء حاراً أو بارداً ، فإنه رديء جداً ".



التين

التين

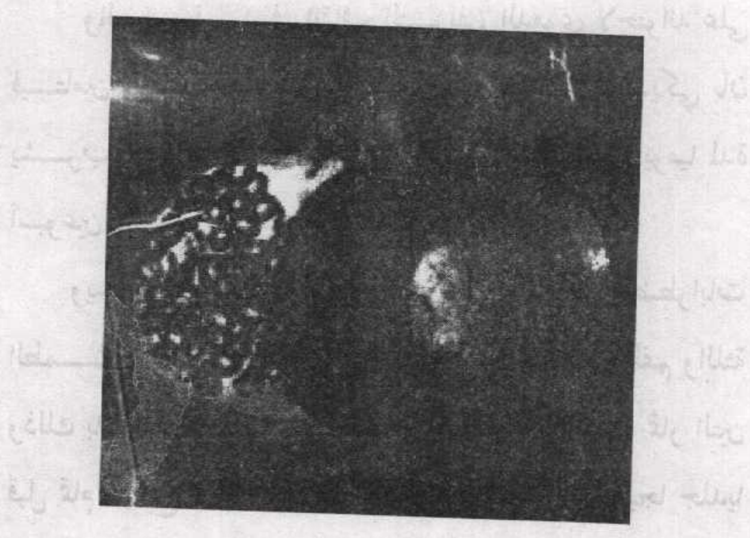
أخـــرج ابن السني وأبو القيم والديلمي في مسند الفردوس عن أبي ذر قال : أهدى إلى النبي ﷺ طبق من تين فقال لأصحابه كلـــوا ، فلو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة بلا عجم (بلا نوى) لقلـــت هـــي الـــتين وأنه يذهب بالبواسير وينفع من النقرس . (السيوطي ، الطب النبوي) .

وفائدته أنه يعالج البواسير ويشفي من داء الملوك (النقرس). فينصـــح الدكـــتور عبد الباسط بأكل ثلاث تينات كل يوم لمدة أســـبوع ، وتوجـــد في التين مادة مضادة لمرض (الزهايمر) وهي موجـــودة في الزيتون أيضا وتركيزها في التين ٧ مرات أكبر من الزيـــتون والزيتون ذكر ٧ مرات في القرآن بينما التين ذكر مرة واحدة وهذا سر القسم في قوله تعالى : ﴿**والتين والزيتون . وطـــور سينين . وهذا البلد الأمين . لقد خلقنا الإنسان فـــي أحسن تقويم**﴾ [**الآيات سورة التين**] فالإنسان إذا واظب على تناول التين وزيت الزيتون بهذه النسبة (٧/١) سواء

كان الزيتون حبا أو زيتا فإن جسمه يصبح في أحسن تقويم ، وهذا ما أثبته أحد أساتذة الصيدلة والغذاء بالتحاليل المعتمدة دوليا .

والـــتين يفـــيد في إيقاف النـــزيف الدموي لاحتوائه على فيـــتامين (ك) ويفيد التين الجاف في علاج السعال الديكي بأن يشـــرب كـــوب من منقوع التين الجاف المقطع في الماء يوميا لمدة أسبوعين .

ويســـتعمل مغـــلي أوراق التين لعلاج السعال واضطرابات الطمـــث ، كما ينفع هذا الشراب في علاج التهابات الفم واللثة وذلك باستخدامه كغرغرة . وينصح الأطباء بعدم قطف ثمار التين قبل تمام النضج ، فإن عصارة القطف الحليبية تحدث تهيجا جلديا في العين ، وغسل مكان الجلد الذي تعرض للعصارة الحليبية بالماء مباشـــرة يقـــي مـــن الضرر . (د. فايزة محمد حمودة ، النباتات والأعشاب الطبية).



الرمان

كلوا الرمان بشحمه

عرف العرب الرمان قديما ، وذكروه في آثارهم المكتوبة ، وورد ذكره في القرآن الكريم قال تعالى : ﴿ **فيها فاكهة ونخل ورمان** ﴾ [آيه ٦٨ سورة الرحمن].

وروي عن الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال : " إذا أكلتم الرمانة فكلوها بشحمها ، فإنه دباغ للمعدة ، وما من حبة منها تقوم في جوف رجل إلا أنارت قلبه ، وأخرست شيطان الوسوسة أربعين يوما ".

ويذكر السيوطي نقلاً عن ابن القيم في فوائده فيقول : "حلو الرمان رطب جيد للمعدة مقو لها لما فيه من قبض لطيف نافع للحلق والصدر والرئة جيد للسعال وماؤه ملين للبطن ، وحامضه بارد يابس قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة ويسكن الصفراء ويقطع الإسهال ويمنع القيء ويطفئ حرارة الكبد ويلطف الفضول ، ويقوي الأعضاء وينفع من الخفقان الصفراوي والآلام العارضة للقلب وفم المعدة ويقوي المعدة ويدفع الفضول عنها ويطفئ نارية الصفراء والدم وأما الرمان المر فمتوسط طبعاً وفعلاً بين النوعين".

ويشرح د. عبد الباسط فيقول : أن الرمان فيه مادة قابضة ومضادة للحموضة و (شحمه) هي المادة البيضاء التي بين حبات الرمان ويقول إن تجفيف هذه المادة وطحنها وأخذ ملعقة منها تمنع قرحة المعدة والحموضة .

والرمان مفيد للكبد كما ذكر أبو منصور الثعالبي في كتابه (اللطائف واللطف) ، حيث قال: ما أحسن تقسيم الأمين بن الرشيد الثمار للأعضاء حين قال: : "الرمان للكبد ، والتفاح للقلب ، والسفرجل للمعدة ، والتين للطحال والبطيخ للمثانة" [السيوطي ، الطب النبوي] .

وأما أكله الجبنة :

كـــان الرسول عليه الصلاة والسلام يأكل نوعين من الجبنة :
نوع يسمى الأقط : وهو لبن محمض يُجمد ويطبخ به ويعمل منه
ثريد يسمى الحيس .
والجبـــنة : وهـــي المعـــروفة لدينا ، وكانوا يصنعونها من الأنافح
فأباحها النبي صلىالله عليه وسلم ولم يمتنع عن أكلها ، وكان إذا
أتي بجبن ذكر اسم الله تعالى وأكل .

وسأل مرة عن الجبنة أين صنعت ؟ قالوا :بفارس ونحن نرى
أنـــه يجعـــل فيها ميتة ، فقال صلى الله عليه وسلم : اطعنوا فيها
بالســـكين ، واذكـــروا اسم الله تعالى وكلوا .(المقريزي ، امتاع
الأسماع) .

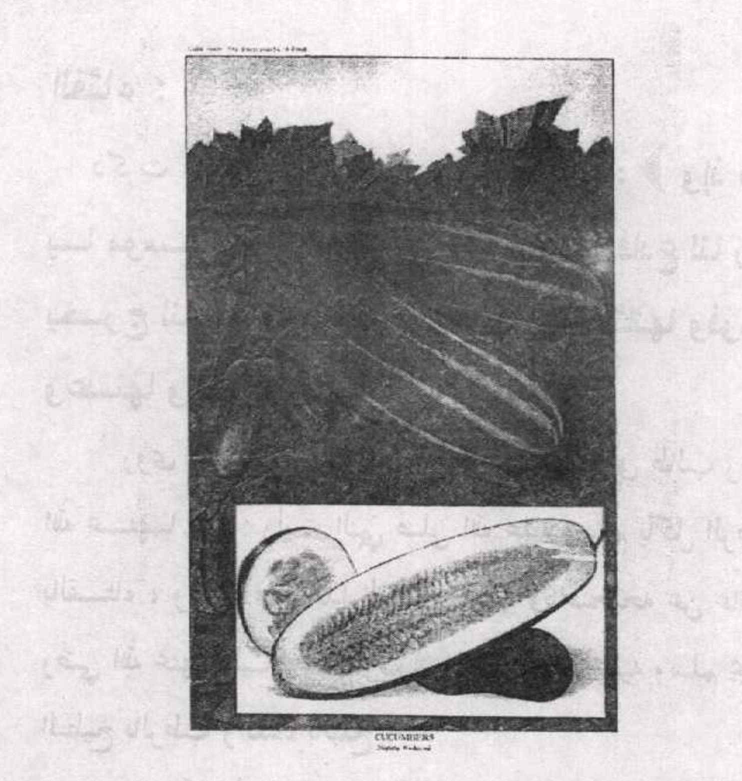
وأما أكله الرطب بالبطيخ :

ذكر المقريزى في كتابه إمتاع الأسماع عن عائشة رضي الله عنها قالت : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل البطيخ بالرطب ويقول : نكسر حر هذا ببرد هذا ، وبرد هذا بحر هذا .

وعن أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأخذ الرطب بيمينه والبطيخ بيساره فيأكل الرطب والبطيخ ، وكان أحب الفاكهة إليه . .

وخـــرج الخطيب البغدادي في كتابه تاريخ بغداد عن أنس بـــن مالك قال : قالت عائشة : قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا جاء الرطب فهنئيني .

وعـــن جابر رضي الله عنه قال :كان النبي صلى الله عليه وسلم يحب أن يفطر على رطبات في زمان الرطب ، وعلى التمر إذا لم يكن رطب ، ويجعلهن وتراً ، ثلاثاً ، أو خمساً ، أو سبعاً .



CUCUMBERS

القثاء

القثاء :

ذكرت القثاء في القرآن الكريم في قوله تعالى : ﴿ **وإذ قلتم يـا موسـى لـن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخـرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها** ﴾ (**البقرة آية ٦١**)

روى البخاري عن عبد الله بن جعفر بن أبي طالب رضي الله عنهما قال : رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يأكل الرطب بالقثاء ، وروى مثل هذا الترمذي أيضاً في صحيحه عن عائشة رضي الله عنها قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يجمع البطيخ بالرطب والقثاء بالبلح .

وقد فكرتُ طويلاً في الحكمة في جمع الرسول عليه الصلاة والسلام بين القثاء والرطب فأقدمت على تجربتها وأكلت القثاء بالرطب كما فعل الرسول عليه الصلاة والسلام وأنا من المحبين لأكل الرطب غير أنه قابض في المعدة ويحدث إمساكاً لي فلما أكلت القثاء بالرطب زال الإمساك تماماً ، فأدركت حكمة رسول الله صلى الله عليه وسلم في قوله : هذا يصلح هذا .

وفي هذا يقول أبن القيم في فصل عنوانه بقوله : هديه صلى الله عليه وسلم في دفع ضرر الأغذية والفاكهة وإصلاحها بما يدفع ضررها ويقوي نفعها :

" والرطب حار رطب يقوي المعدة الباردة ويوافقها ويزيد في الـــباه . . . والقثاء بارد رطب مسكن للعطش منعش للقوى بشمه لما فيه من العطرية مطفئ لحرارة المعدة الملتهبة ، وإذا جفف بـــزره ودُق واســـتحلب بالماء وشرب سكن العطش وأدر البول ونفع من وجع المثانة وبالجملة : فهذا حار ، وهذا بارد ، وفي كل منهما صلا ح للآخر وإزالة لأكثر ضرره . . . وهذا أصل العلاج كله وهو أصل في حفظ الصحة "

ويذكـــر علماء الأغذية في الطب الحديث : أن القثاء جيدة لـــلمعدة ومسكنة للعطش ومدرة للبول وملينة وتفيد المثانة وتحلل الحصـــى ورمـــل الكـــلى وتحلل الأورام ومذيبة للحامض البولي والأمـــلاح وضـــد التسمم ومفيدة لوجع المفاصل (أحمد قدامة ، قاموس الغذاء والتداوي بالنبات)

الهريسة :

الهريسة طعام يصنع من لحم ودقيق ، وهو طعام عربي شعبي قديم ، ما زال يصنع حتى اليوم ، واسمها مشتق من هَرَس :أي دقّ وكسر ، والهريس : هو ما هُرِسَ ، وقيل الهرس هو الحب المهروس قبل أن يطبخ ، فإذا طبخ فهو الهريسة ، أو سميت الهريسة هريسة لأن البُرّ (القمح) الذي تصنع منه يدق ثم يطبخ ، ويسمى صانعه هرّاســاً ، وقد كان القمح يدق في حجر ثقيل يسمى "المهراس" يشبه ما يسمى اليوم "الجرن" .

وقال البلاذري : قيل لأم أيوب : أي الطعام كان أحب إلي رسول الله ﷺ ؟ فقالت : ما رأيته أمر بطعام يصنع له بعينه ، ولا رأيته ذم طعاماً قط ، ولكن أبا أيوب أخبرني أنه تعشى معه ليلة في قصــعة أرســل بها سعد بن عباده ، فيها طفشيل .(وهو اللفت) . فرآه ينهكها نهكاً لم يره ينهكه غيره ، فكنا نعملها له ، وكنا نعمل لــه (الهريســة) فنراه يعجبه ، وكان يحضر عشاءه الخمسة إلي الستة إلي العشرة ، يعني مدة مقامه في منزل أبي أيوب .

قال :وروي أن أسعد بن زراره كان يتخذ لرسول الله ﷺ الهريسة ليلة وليلة لا ،فإذا كانت الليلة التي يتوقعها فيها قال : هل جاءت قصعة أسعد ؟ فقال نعم ،فيقول : هلموا ،فيعلم أنها تعجبه.

القلقاس:

كـــان الرســـول عليه الصلاة والسلام يأكل القلقاس وكان يســـمى (شـــحمة الأرض) ويعجبه ، فيذكر المقريزي في إمتاع الأسماع : أهدي أهل أيلة إلى النبي صلى الله عليه وسلم القلقاس فأكله وأعجبه وقال : ما هذا ؟ فقالوا : شحمة الأرض فقال :إن شحمة الأرض لطيبة .

المن :

وأمـــا أكلـــه المن : فخرج الإمام أحمد من حديث يزيد بن هـــارون عن أنس قال : أهدى الأكيدر لرسول الله صلى الله عليه وســـلم جـــرة من (مَنّ) فلما انصرف رسول الله صلى الله عليه وسلم من الصلاة مر على القوم فجعل يعطي كل رجل منهم قطعة ، والمن كل طل يترل من السماء على شجر أو حجر ويحلو وينعق عسلا ويجف جفاف الصمغ (القاموس المحيط)

اللحوم

ذكر المقريزي في كتابه (إمتاع الأسماع) نقلاً عن مسلم عن ميمونة رضى الله عنها قالت : إن النبي صلى الله عليه وسلم أكل عندها كتفاً .

وذكر أيضاً عن أبي هريرة رضي الله عنه قال إن رسول الله صلى الله عليه وسلم لم يكن يعجبه في الشاة إلا الكتف .

وكان رسول الله عليه الصلاة والسلام يكره من اللحم سبعاً : المـرارة ، والمـثانة ، والحـياء ، والذكر ، والأنثيين ، والغدة ، والكليتين .

وروى السـيوطي في الطـب النبوي عن ابن عباس قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكره الكليتين لمكانهما من البول.

اللحم القديد :

وأما أكله القديد من اللحم فقد أخرج البخاري من حديث مـالك أنه سمع أنس رضي الله عنه يقول إن خياطاً دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه له فذهبت مع رسول الله صلى الله علـيه وسـلم إلى ذلك الطعام فقرب إلى رسول الله خبزاً من شـعير ومرقاً فيه دباء وقديد . وقد سبق ذكر الحديث بطوله في

حديثـــنا عن الدباء . وعن جابر رضي الله عنه قال : أكلنا القديد مع رسول الله صلى الله عليه وسلم . (المقريزي، إمتاع الأسماع) .

وروى الـــبخاري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأكل لحم الدجاج ، وروى أبو داود والترمذي أنه صلى الله عليه وســـلم كان قد أهدي إليه لحم الحُبَارى فأكله و(الحُبَارى) نوع من الطيور المعروفة بالجزيرة العربية .

ما تقززه الرسول :

وهـــناك بعـــض الـــلحوم التي كان الرسول عليه الصلاة والسلام لا يأكلها ويعافها مثل لحم الضب ويقول : لا آكله ولا أحرمه .

فقـــد ذكـــر المقريـــزي في كتابه إمتاع الأسماع نقلاً عن الـــبخاري حديثاً عن عبد الله بن عباس قال : " دخلتُ أنا وخالد بـــن الوليد مع رسول الله صلى الله عليه وسلم بيت ميمونة فأُتِيَ بضـــب محنوس (مشوي) فأهوى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالـــت بعـــض النسوة اللاتي في بيت ميمونة: أخبروا رسول الله صـــلى الله علـــيه وسلم بما يريد أن يأكل فرفع رسول الله عليه الصلاة والسلام يده فقلت : أ حرام هو يا رسول الله ؟ قال : لا ،

ولكـــنه لم يكن بأرض قومي فأجدني أعافه ، قال خالد : فاحتززته فأكلـــته ورسول الله ينظر فلم ينهني . وكان رسول الله صلى الله علـــيه وسلم لا يأكل شيئاً حتى يعلم ما هو . وهذا الحديث ذكره البخاري في كتاب الأطعمة ، باب الشواء .

وروى المقريـــزي عـــن سعيد بن جبير أنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم من ألطف الناس ولا يأكل من لحم الجلالات (أي لحم الدجاج الذي يأكل القاذورات من الشوارع) ولا يأكل الدجاج حتى يعلف ، وكان لا يأكل قاذورة والقاذورة هنا الذي يـــتقذر مـــنه ، فكأنـــه كان يجتنب ما يرعى النجاسة حتى يُعلف الطاهر. ولذلك ذكر بعض الفقهاء أن الدجاجة الجلالة تحبس قبل ذبحها وتطعم طعاماً جيداً لمدة أسبوع .

وأكل رسول الله صلى الله عليه وسلم لحم الحوت .

ونلاحـــظ في غـــذاء الرســـول صلى الله عليه وسلم غلبة الأغذية النباتية على الحيوانية وقد ثبت مؤخراً أن الأغذية النباتية أقـــل ضـــرراً عـــلى الجســـم من الأغذية الحيوانية وتمنع تكوين الكوليســـترول ، وتقـــي مـــن الأمراض ، وهذا ثبت في الطب الحديث .

فقـــد أخرج الحاكم في المستدرك عن ابن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "عليكم بألبان البقر وسمنها ، وإياكم ولحومها ، فإن ألبانها وسمنها دواء وشفاء،ولحومها داء".(السيوطي ، الطب النبوي ٤٩٠) والذهبي الطب النبوي ص ٨٥).

وأخـــرج ابن السني وأبو نعيم والبيهقي في الشعب " عن مليكة بنت عمرو الجعفية أنها وصفت سمن بقر لمن أخذها وجع في حلقها ، وقالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ألبانها أو لبنها شفاء وسمنها دواء ، ولحمها داء" .

الاعتدال في أكل اللحوم :

ومع أن الإسلام أباح أكل اللحم إلا أن الرسولﷺ أمر بالاعتدال في أكل اللحوم وعدم الإكثار منها ، فقد روى عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن الرسولﷺ أنه قال :

" إياكم واللحم فإن له ضراوة كضراوة الخمر وإن الله يبغض أهل البيت اللحميين" ذكره مالك رضي الله عنه في "الموطأ" في باب ما جاء في أكل اللحم .

فمـــن المعروف طبياً أن الإكثار من اللحوم يزيد الإنسان حـــدة في الطـــبع وميلاً إلى العنف كما أنه من الناحية الطبية يزيد

نسبة الكوليسترول في الدم بسبب الدهن الحيواني فيُعرِّض الإنسان إلى الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين .

ولذلـــك قال أبو بكر الرازي (ت٣٢٠هـــ) وهو من أشهر أطباء المسلمين :

" إن اللحم طعام كثير الإغذاء جيده ، ويتولد منه دم متين صـــحيح كـــثير ، وهو من أغذية الأقوياء والأصحاء ، ومن يكد ويتعـــب ، ولا يحـــتمل إدمانه غيرهم لأنه يسرع الامتلاء ويورث الأمراض الامتلائية .

وقال الرازي أيضا :

" ولحم البقر يصلح لمن يدمن الكد والتعب ولا يصلح إدامته لغيرهـــم ، وإن أدمـــنه مـــن ليس بموافق له أورث غلظ الطحال والدوالي والسرطان ونحوها " .

وذكر ابن قتيبة في عيون الأخبار :

أســـر رجلٌ رجلين في الجاهلية فخيرهما بم يعشيهما فاختار أحدهما اللحم ، واختار الآخر التمر .

فأصبح صاحب اللحم خامداً ، وأصبح صاحب التمر تَزِرُّ عيناه ، أي عيناه صاحيتان متوقدتان .

إياكم والبطنة

ونلاحـــظ أيضـــاً في غذاء الرسول الاعتدال في الطعام وهذه صفة المؤمن ، فقد روي عن أبي هريرة أن رجلا كان يأكل كثيراً فأســـلم فـــبدأ يأكل قليلاً فذكر ذلك لرسول الله صلى الله عليه وســـلم فقـــال له : "**إن المؤمن يأكل في معى واحد وإن الكافر يأكل في سبعة أمعاء** " .

وفي رواية أخرى للطبراني بسند جيد عن عبد الله بن عمرو قال : " أتى إلى النبي سبعة رجال (يعني ضيوف) فأخذ كل رجل مـــن الصحابة رجلا (يستضيفه) وأخذ النبي صلى الله عليه وسلم رجـــلا ، فقـــال له الرسول : ما اسمك ؟ قال : أبو غزوان . قال فحلـــب له الرسول سبع شياة فشرب لبنها كله ، فقال له النبي صـــلى الله عليه وسلم :" هل لك يا أبا غزوان أن تسلم ؟ قال : نعـــم . فأسلم ، فمسح رسول الله صلى الله عليه وسلم صدره ، فلما أصبح حلب له شاة واحدة فلم يتم لبنها فقال : ما لك يا أبا غـــزوان ؟ قال: والذي بعثك نبيا لقد رويت . قال : إنك أمس كان لك سبعة أمعاء وليس لك اليوم إلا معى واحد " .

وجاء في المسند وغيره عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال :
"مـــا مـــلأ آدميٌّ وعاءاً شراً من بطنٍ، بحسبِ ابن آدم لقيماتٌ يُقمنَ صُلبه ، فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه " .

وابن القيم يذكر :"أن الأكل الكثير يورث البدن الأمراض الكـــثيرة وســـببها إدخـــال الطعام على البدن قبل هضم الأول والـــزيادة في القـــدر الذي يحتاج إليه البدن والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة فإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة ، منها بطيء الزوال وسريعه ، فـــإذا توســـط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميـــته وكيفيته ، كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير" .

ثم يستطرد ابن القيم فيقول ومراتب الغذاء ثلاثة :

أحدها : مرتبة الحاجة .

والثانية : مرتبة الكفاية .

والثالثة : مرتبة الفضلة .

فأخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه: يكفيه لقيمات يقمن صلبه ، فلا تسقط قوته ولا تضعف عنها ، فإن تجاوزها فليأكل في

ثلـــث بطنه ، ويدع الثلث الآخر للماء ، والثالث للنَفس ، وهذا مـــن أنفع ما للبدن والقلب فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب ، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس ، وعرض لـــه الكرب والتعب بحمله بمنزلة حامل الحِمل الثقيل ، هذا إلى ما يلـــزم ذلـــك من فساد القلب ، وكسل الجوارح عن الطاعات ، وتحـــركها في الشـــهوات التي يستلزمها الشبع فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن .

وقال :"ولما كان في الإنسان :

جزء أرضي .

وجزء هوائي .

وجزء مائي .

قسم النبي صلى الله عليه وسلم المعدة على هذه الأجزاء الثلاثة :

جزء لطعامه.

وجزء لنفسه .

وجزء لشرابه .

وعـــلى ذلـــك فالإسلام يكره كبر البطن والكرش لأنهما يمنعان المسلم من الجهاد والنشاط فقد قال الفاروق رضي الله عنه:
"إياكم والبطنة فإنها مفسدة للدين مورثة للسقم مكسلة عن العبادة "

وذكر أبو نعيم في الطب النبوي عن عمر : إياكم والبطنة في الطعام والشراب فإنها مفسدة للجسد ، مورثة للسقم ، مكسلة عن الصلاة ؛ وعليكم بالقصد فيهما فإنه أصلح للجسد وأبعد من السرف ؛ وإن الله تعالى ليبغض الحبر السمين"

وقال بعض الحكماء : إذا كنت بطينا فعد نفسك من الزمنى (أي المرضى) والبطنة مما تسفه الأحلام . ولا تدخل الحكمة معدة مُلئت من طعام ومن امتلأ بطنه كثر شربه ، ومن كثر شربه ثقل نومه ومن ثقل نومه محقت بركة عمره .

وقال آخر ينصح ابنه : يابني ، والله ما أدى حق الركوع والسجود ذو كِظّة ، ولا خشع لله ذو بِطْنة (والكظة هي الامتلاء من الطعام) .

ومن الحقائق الطبية الخطيرة التي اكتشفت حديثاً علاقة المعدة بكثير من الأجهزة الحساسة في الجسم وخصوصاً القلب وهو ما يسمى (تأثير المعدة على القلب) فقد وجد أن امتلاء المعدة

بالطعام وظهور غازات التخمر فيها يسبب انعكاساً عصبياً على حالة القلب وقد يؤدي إلى الخفقان أو اضطراب القلب والنبض أو هبوط الضغط أو ارتفاعه وأخيراً قد يؤدي إلى الذبحة القلبية وكثير من هذه الأعراض يزول إذا تقيأ الغذاء الزائد .

وروى ابن سعد في طبقاته أن " رجالا دخلوا على عائشة أم المؤمنين فسلموا عليها فردت عليهم السلام وبكت فسألوها ، ما بكاؤك ياأماه ؟ قالت: بلغني أن الرجل منكم يأكل من ألوان الطعام حتى يلتمس لذلك دواءً يمرئهُ ، فذكرت نبيكم ، صلى الله عليه وسلم ، فذاك الذي أبكاني ، خرج من الدنيا ولم يملأ بطنه في يوم من طعامين ، كان إذا شبع من التمر لم يشبع من الخبز ، وإذا شبع من الخبز لم يشبع من التمر ، فذاك الذي أبكاني ".

صــــلوات الله وســــلامه علـــيك يا سيدي يا رسول الله ما أحسن هديك لأمتك في الطعام والشراب !!!

نصائح حكيم عربي لابنه :

كــــان أبو عبد الرحمن الثوري يُجلس ابنه معه يوم الرأس ، وكــــان له يوم معروف يأكل فيه رأساً لا محالة ، وكان يُجلِس ابنه معه : ويقول : إياك يا بني ونهم الصبيان ، وأخلاق النوائح ، ونهش

الأعـــراب ، وكــل مما يليك ، واعلم أنه إذا كان في الطعام لقمة كـــريمة ، أو مضغة شهية ، أو شيء مستطرف ، فإنما ذلك للشيخ المعظم ، أو للصبي المدلل ، ولست بواحد منهما .

وقـــد قالوا : مدمن اللحم كمدمن الخمر . أي بني ، عوِّد نفسك الأثرة ومجاهدة الهوى والشهوة ، ولا تنهش نهش السباع ، ولا تخضــم خضم البراذين ، ولا تدمن الأكل إدمان النعاج ، ولا تلقم لقم الجمال ، فإن الله جعلك إنساناً ، فلا تجعل نفسك بهيمة ، واحـــذر صرعة الكظة (الامتلاء من الطعام) ، وسرف البطنة ، فقد قال بعض الحكماء :

إذا كنـــت نهمـــاً فعُدَّ نفسك من الزَّمْنَى (المرضى) ، واعلم أن الشـــبع داعية البَشَم ، والبشم داعية السقم ، وأن السقم داعية الموت ، ومن مات هذه الميتة فقد مات ميتة لئيمة ، لأنه قاتل نفسه ، وقاتل نفسه ألأم من قاتل غيره .

أي بني ، والله ما أدى حق الركوع والسجود ذو كِظَّة ولا خشع لله ذو بِطْنة ، والصوم مصحة والوجبات عيش الصالحين .

أي بـــني ؛ لأمـــر ما طالت أعمار أهل الهند ، وصحت أبدان العـــرب ولله در الحـــارث بن كلدة ، إذ زعم أن الدواء هو الأزم

(الحمية) ، فالداء كله من فضول الطعام فكيف لا نرغب في شيء يجمـــع لك صحة البدن ، وذكاء الذهن ، وصلاح الدين والدنيا ، وصلاح المعى ، والقرب من عيش الملائكة ؟

أي بنيّ ، لم صفت أذهان الأعراب ، وصحت أبدان الرهبان ، مــع طــول الإقامة في الصوامع حتى لم تعرف النقرس ولا وجع المفاصـــل ولا الأورام ، إلا لقلـــة الرزء وخفة الزاد ، وكيف لا ترغب في تدبير يجمع لك صحة البدن وذكاء الذهن وصلاح المعى ، وكثرة المال ، والقرب من عيش الملائكة ! .

أي بـــني ، لم صـــار الضـــب أطول عمراً ، إلا لأنه يتبلغ بالنسيم ؟ ولما قال الرسول عليه الصلاة والسلام : إن الصوم وجاء إلا أنه جعل حجازاً دون الشهوات ؟ فافهم تأديب الله عز وجل، وتأديب رسوله عليه الصلاة والسلام .

أي بني ، قد بلغت تسعين عاماً ما نقص لي سن ، ولا انتشر لي عصـــب ، ولا عرفت ذنين أنف ، ولا سيلان عين ، ولا سلس بول ، ما لذلك علة إلا التخفيف من الزاد ، فإن كنت تحب الحياة فهذه سبيل الحياة ، وإن كنت تحب الموت فلا يبعد الله إلا من ظلم نفســـه . (ابـــن قتيـــبة ، عيون الأخبار ، وابن عبد ربه ، العقد الفريد).

المصادر والمراجع

١- القرآن الكريم .

٢- كتب السنة النبوية :

البخاري ، ومسلم ، والترمزي ، والطبراني ومالك.

٣- الطب النبوي لابن القيم .

٤- الطب النبوي والعلم الحديث ، د.محمد ناظم النسيمي .

٥- الطب النبوي للذهبي .

٦- الطب النبوي للسيوطي .

٧- الطب الوقائي في الإسلام ، د.أحمد شوقي الفنجري.

٨- المعتمد في الأدوية المفردة ، الملك يوسف التركماني.

٩- قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ،أحمد قدامة .

١٠- القانون في الطب لابن سينا .

١١- الطب الحديث واستخدام الغذاء ، د.عبد الباسط محمد السيد ، برنامج (بلا حدود) قناة الجزيرة .

١٢- د.على فريدمحمد علي ، عسل النحل والطب الحديث.

١٣- طبقات ابن سعد .

١٤- فتح الباري لابن حجر العسقلاني .

١٥- موقع الشبكة الإسلامية على شبكة الإنترنت .

١٦- إمتاع الأسماع للمقريزي

١٧- العقد الفريد لابن عبد ربه الأندلسي (٣٢٧هـ).

١٨- تحفة ابن البيطار في العلاج بالأعشاب والنباتات لابن البيطار (ت٦٤٦هـ) .

١٩- منافع الأغذية ودفع مضارها ، للرازي (ت٣٢٠هـ) .